

L'association Hokahey propose

# Comment allez-vous bien ?

Samedi 15 octobre 2022 • 10 h-18 h

Médiathèque Confluence, Lodève



## Périmée en conscience

Une journée tout public : santé, bien-être, prévention

- Ateliers animés par des professionnels :  
ostéopathe, sage-femme, naturopathe, énergétique chinoise...
- Exposition peintures, sculptures, photos
- Spectacles vivants : contes, voix chantée et parlée.



En partenariat avec la médiathèque  
et l'association « Mouvements ».  
Renseignements : 06 70 93 96 84  
[www.hokahey.fr](http://www.hokahey.fr)



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

**10h** : Ouverture et présentation des intervenantes  
par Françoise Navel de l'association Hokahey

**10h15** : vidéo de Blandine Calais-Germain, autrice de renom  
et créatrice de la méthode « Périnée & Mouvement® »  
(salle d'animation)

**10h45 – 11h30** : « Eutonie – Ostéopathie – Réflexes archaïques »,  
atelier animé par Chrystel Jegouzo, sage femme et Cécile Tricot,  
ostéopathe (salle d'animation)

**11h45 – 12h30** : Atelier « Les deux bouches » par Morgane Tréheux,  
chanteuse (au patio)

*Pause de midi*

**14h – 14h45** : Conférence « Périnée ... accompagnement naturel »  
par Martine Calvet, naturopathe (au patio)

**15h – 15h45** : Atelier « Le muscle des ancêtres selon la médecine  
traditionnelle chinoise » par Joëlle Nehlig, acupuntrice et  
Françoise Navel, enseignante Qi Gong (salle d'animation)

**16h – 16h45** : « Eutonie – Ostéopathie – Réflexes archaïques »,  
atelier animé par Chrystel Jegouzo, sage femme et Cécile Tricot,  
ostéopathe (salle d'animation)

**17h – 17h45** : « La menthe et la Femme » par Magalie Feuillas,  
cueilleuse – conteuse (salle d'animation)

**18h** : Clôture de la journée, mot de la fin avec les intervenantes

La soirée se prolongera avec un **concert de Morgane M** au patio

**Exposition au patio** de trois artistes, qui tissent à leur façon  
des liens symboliques et mystérieux avec le périnée.

**Vernissage le vendredi 14 octobre à 18h30.**

Peintures : « Aux portes de l'intime » par Corinne Nesen

Photographies : « Intériorité au féminin » par Emmanuelle Freget

Sculptures : « Masculin et Féminin » par Jean-Michel Favreau