

Comment allez-vous bien ?

Samedi 14 octobre

10 h-18 h • Médiathèque Lodève



Ciel mon cerveau

Sensations – perceptions – émotions

- Ateliers et conférences animés par des professionnels.
- Exposition peintures, spectacles vivants : chants, bain sonore.



Organisé par l'association HokaHey
en partenariat avec la médiathèque
et l'association « Mouvements »
06 70 93 96 84 • www.hokahey.fr



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

10h – 10h15 : Présentation de la journée par Françoise Navel de l'association Hokahey

10h15 – 11h : Conférence « **Comment fonctionne notre cerveau** » par Anne-Marie Primard, Docteur en nutrition, Heilpraktiker

11h – 11h30 : Vidéo « **A la découverte des liens fascinants entre respiration et cerveau** » par Jean-Marie Defosse, Docteur en Sciences Zoologiques

11h30 – 12h15 : Atelier « **bain sonore** » par Jean-Marie Forgue, Sonothérapeute

Pause de midi

14h – 14h45 : Conférence « **Lorsque notre cerveau nous est infidèle** » par Scarlett Weinstein-Loison Naturopathe, Heilpraktiker

15h – 15h45 : Atelier « **l'art du toucher** » par Corinne Nesen, Psychologue, Somato-Thérapeute et Françoise Navel, Enseignante en Qi Gong

16h – 16h45 : Conférence « **Cerveau et processus artistique** » par Claire Grimbart, Art thérapeute

17h – 17h45 : Atelier « **Poésie parfumée** » par Guillaume Bonnabaud-La Bruyère, Artisan parfumeur créateur

18h : Clôture de la journée au patio par un apéritif offert par l'association Hokahey, suivi d'un concert de **Sabrina KADRI - Solo voix et cordes**.

Une **exposition de peinture** dans la salle ouvrira notre esprit à la beauté...

Tout public • Réservation vivement recommandée
Renseignements 06 70 93 96 84
www.hokahey.fr • francoise.navel@orange.fr