

# "Comment allez-vous bien ?" entre dans notre tête pour sa 2<sup>e</sup> édition

## RENCONTRES

Sensations, émotions, perceptions, une journée pour tout savoir sur le cerveau.

Alain Mendez

amendez@midlibre.com

L'association Hoka Hey propose sa journée "Comment allez-vous bien ?" ce samedi 14 octobre de 10 h à 18 h dans la salle d'animation du pôle culturel Confluence.



Hoka Hey et Françoise Navel organisent une journée pour tous.

### Information et prévention

Après "Périnée en conscience", la 2<sup>e</sup> édition s'intitulera "Ciel mon cerveau" pour explorer un autre organe essentiel de notre corps au travers de conférences, d'ateliers et de moments artistiques. Dans une démarche de bien-être et de prévention ouverte à un large public.

« Le thème du cerveau étant

très vaste nous avons choisi l'entrée sensations – perceptions – émotions avec les regards croisés de professionnels du soin et ceux du spectacle vivant », confirme Françoise Navel qui porte un événement mené en partenariat avec la Ville et la médiathèque. « Nous sommes avant tout dans une démarche d'information et de

prévention ».

Avec l'envie de faire se rencontrer les gens, d'échanger sur des temps de conférences mais aussi d'ateliers sensoriels pour dynamiser la journée. Bain sonore, art du toucher, poésie parfumée... Ils permettront concrètement de mieux comprendre notre cerveau, thème de la conférence d'ouverture.

« Nous nous appuyons essentiellement sur des compétences locales avec beaucoup d'intervenants du Lodévois » poursuit Françoise Navel. « La librairie Un Point Un Trait qui proposera des ouvrages en lien avec les conférences, l'association Mouvances qui gère le Patio de Confluence et quelques partenaires privés nous accompagnent aussi. »

Au rayon nouveautés, Hoka Hey proposera une tombola avec des lots bien-être offerts par les intervenants et en 1<sup>er</sup> prix, le dessin original de l'affiche réalisé par l'art thérapeute Claire Grimbert.

« Nous aurons aussi une fresque d'expression libre à disposition des visiteurs toute la journée. » Qui s'achèvera par un concert dans le Patio à 19 h pour clôturer cette édition 2023.

> Accès libre et gratuit. Réservations recommandées (places limitées pour les ateliers notamment) : 06 70 93 96 84. Infos sur : [www.hokahey.fr](http://www.hokahey.fr)

## Conférences, ateliers et concert

La journée débutera à 10 h par une présentation générale. Au programme : 10 h 15, conférence *Comment fonctionne notre cerveau ?* par Anne-Marie Primard, docteur en nutrition ; 11 h, vidéo *Les liens fascinants entre res-*

*piration et cerveau* avec Jean-Marie Defossez, docteur en sciences zoologiques ; 11 h 30, atelier "Bain sonore" avec Jean-Marie Forgue, sonothérapeute ; 14 h conférence *Lorsque notre cerveau nous est infidèle* par

Scarlett Weinstein-Loison, naturopathe ; 15 h, atelier "L'art du toucher" par Corinne Nesen psychologue, somatothérapeute et Françoise Navel enseignante en qi gong ; 16 h, conférence *Cerveau et processus artistique* par

Claire Grimbert, art thérapeute ; 17 h, atelier "Poésie parfumée" avec Guillaume Bonnabaud-La Bruyère artisan parfumeur ; 18 h, clôture autour d'un verre au Patio suivi d'un concert de Sabrina Kadri (solo voix et cordes).