

5^{ème} SALON DU MIEUX-ÊTRE



mieux-être
NORMANDIE

MIEUX VIVRE, PARTAGER, PENSER, S'INSPIRER

2025

Vendredi 25 avril 14 h à 19 h

Samedi 26 avril 10 h à 19 h

Dimanche 27 avril 10 h à 18 h

PROGRAMME
61 CONFERENCES
& ATELIERS
39 INTERVENANTS
& EXPOSANTS

Entrée
gratuite

Au Pavillon
11 Rue des Arts
14150 Ouistreham



Renseignements sur
www.mieuxetrenormandie.fr



ENTRE COP'IN
and Co.



YOGI TEA
BIOLOGIQUE



Syvedac

Plan rez de chaussée



5^{ème} SALON DU MIEUX-ÊTRE

Plan 1er étage



CONTACTS

06 72 87 79 27

contact@mieuxetrenormandie.fr

www.mieuxetrenormandie.fr

Pour la restauration durant le salon,
des boulangeries, traiteurs, café,
restaurant sont à votre disposition
dans le bourg de Ouistreham

et des food trucks seront également
présents

NOS OBJECTIFS

- Promouvoir et rendre accessibles les approches liées au Bien-Être et au Mieux-Être.
- Organiser des événements favorisant la découverte, le partage et la mise en lumière de ces pratiques.
- Encourager leur développement sur le territoire local et soutenir leur ancrage durable.
- Accompagner les professionnels du secteur dans leur pratique et leur visibilité.
- Favoriser l'intégration du Bien-Être dans les entreprises et les structures collectives, pour un impact humain et durable.



Fondatrice de l'association, initiatrice du projet et organisatrice du salon, je porte ce projet avec l'élan de

rendre le mieux-être accessible au plus grand nombre.

À travers les actions menées, mon souhait est d'ouvrir un espace de découverte, de lien et d'expérimentation, afin que chacun puisse avancer sur son propre chemin vers plus de sérénité, d'équilibre et de conscience.

Je souhaite également accompagner l'émergence d'une culture du mieux-être au cœur du monde professionnel, en créant des ponts entre épanouissement personnel et performance durable.

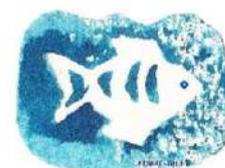
Je vous souhaite de très belles découvertes lors de ce salon.

Karine Legagneur

Merci
à tous nos partenaires



AUDREY PASQUET
PHOTOGRAPHE



Association ARTOTEM



CONTACTS

06 72 87 79 27

contact@mieuxetrenormandie.fr

www.mieuxetrenormandie.fr

INTERVENANT(E)S DU SALON

Myriam Aggad : Médiurnité : Guidance et Accompagnement
0663867910 / myriam.aggad@gmail.com / <https://www.myriam-aggad-medium.com>

Muriel Bacot : Sophrologue, Hypnose, Praticienne et Enseignante Reiki et Lahochi
0623270243 / contact@murielbacot.fr / murielbacot.fr

Emilie Benjelloun : MomentSophro14 Sophrologue - Relaxologue, certifiée RNCP
0680573210 / emilieamal.benjelloun@gmail.com / <https://momentsophro14.fr>

Céline Boust : Prévention et mieux être en entreprise. Sophrologue. Praticienne Trame
0663864974 / cbsophro14@gmail.com / <http://www.cboust-sophrologue.fr>

Grégoire Cadeau : MINERALBIO SARL compléments alimentaires
0631637729 / contact@semineraliser.com / semineraliser.com

Véronique Dubois : Médecine symbolique, Kinésiologie, Magnétisme
0608550268 / dubois.veronique.01@gmail.com

Isabelle Federici : So Isa Sophrologie, Énergétique Chinoise Manuelle, LaHoChi
0788386767 / i.federici@orange.fr

Mailys Girard : Mailys Girard Doula et coach périnatal
0745005058 / Contact@mailysgirard.fr

Sylvie Guerec : hypnothérapeute, thérapies brèves, Neuro trainer
0609269242 / sylesage@hotmail.fr

Marylis Guerin : Petit nuage Equicowching - soin voix & tambour - voyage chamanique
0669474571 / petitnuagecoaching@gmail.com / <https://petitnuageequicoaching.fr>

Emmanuel Guitton : Faïence d'Art Création sur faïence et verre
06.61.99.07.80 / emmanuel.guitton@faïencedart.com / faïencedart.com

Rosanna Hellouin : IO By Rosanna Praticienne soin Chi Nei Tsang et Instructeur
Pilates 0607706989 / rosanna.hellouin@orange.fr / www.iobyrosanna.fr

Violaine Houssin : Massage Russe et Intégration Motrice Primordiale
0622498639 / violaine.houssin@gmail.com / <https://www.violainehoussin.com>

Karine Legagneur : Libération des traumatismes - Révélatrice d'authenticité -
Formatrice 0672877927 / contact@karinelegagneur.fr / www.karinelegagneur.fr

Frédéric Malgrain : Lesfeesgemmes Artisan lapidaire
0629691971 / fredm04@yahoo.fr / www.lesfeesgemmes.fr

Elodie Medard : Hypnose Thérapeute familiale (hypnose, PNL et systémique) /
0745272143 / contact@emedardhypnose.fr / www.emedardhypnose.fr

Jean Baptiste Mennetrey : Yohanan.soulperfumes Olfactothérapie. Création d'élixirs
0603654538 / coralie@pravaha.co.uk / www.pravaha-soulperfumes.com

Jérôme et Caroline Palefroy : Centre de jeûne / massages / Stages de bien-être, de
yoga 0603436870 / contactcolleville@gmail.com / www.jeunerplaisirennormandie.com



INTERVENANT(E)S DU SALON

Diana Petit Sarkanj : Praticienne de shiatsu et animatrice Do-In (yoga japonais)
0603865272 / contact@dianashiatsu.fr

Anne Pinet : Coopérative Funéraire Normande / www.cooperatifunerairenormande.fr
0766924464 / animation@cooperatifunerairenormande.fr

Laurence Pitel : Adn Flow'or by L'orange Professeur de yoga / artiste peintre
0613515592 / Contact@adnflow-or.fr / <https://adnflow-or.fr>

Héloïse Ribot : Colibri Com' & Form Thérapeute, coach et Formatrice
0686682606 / colibri.heloiseribot@gmail.com / www.colibri-heloiseribot.com

David Roisse : Zenvibration sonothérapie et auriculopression
0619359109 / david.roisse@free.fr

Estelle Roy : Breathwork-Institut Psychologue, EMDR, Facilitatrice en Breathwork
0782993939 / contact@breathwork-institut.com / www.breathwork-institut.com

Anne Sauvage : Le Souffle du Vivant Voyage Chamanique Contemporain
0670310033 / anne@lessouffleduvivant.fr / <https://lesouffleduvivant.fr>

Nicolas Squivée : Magnétiseur, hypnothérapeute
0662436858 / nicolas.squivee@gmail.com / Nicolas.squivee.com

Chloé Titard : IndéThaï bien-être Massage bien-être et Yoga
0687461106 / contact@indethai.com / indethai.com

Marie-Adelina Taravel Enyedi : Masynergie Reflexologue
0603995428 / Marienyedi@gmail.com / www.masynergie.fr

Jérôme Tchernobaëff : Lutinoète Théâtre retraité . Yoga du rire. Biofeelingsong. /
0686102530 / lutinoetetheatre@yahoo.fr

Anne Sophie Vitoux : Harmonisation des Habitats et des Habitants
0681474965 / annesovitoux@gmail.com / www.annesophievitoux.com

Anne-Lucie Watel - Goueslard : Anne-Lucie Coaching
0767068361 / contact@annelucie-coaching.fr / www.annelucie-coaching.fr



Myriam AGGAD

Médium

 [myriamaggadmedium](https://www.instagram.com/myriamaggadmedium)

www.myriam-aggad-medium.com/



AUDREY PASQUET
PHOTOGRAPHE

 Audrey Pasquet

 AudreyPasquetPhotographe

 AudreyPasquetPhotographe

 trieraudrey@gmail.com

LES INVITES DE L'ASSOCIATION



Association Arc En Sed : Association pour la communication et la reconnaissance des Syndromes d'Ehlers-Danlos
0608359378 - tresorerie@arc-en-sed.fr - www.arc-en-sed.fr



Association Artotem : Faire découvrir les Arts Plastiques
0669068703 - asso.artotem@gmail.com
www.association-artotem.tumblr.com



Audrey Pasquet : Photographe
trieraudrey@gmail.com /
<https://audreypasquetphotography.wordpress.com>

LES INVITES DE LA LIBRAIRIE

LIBRAIRIE L'EAU VIVE : 0231865551 - librairieleauvive@gmail.com
[www://librairieleauvive.com](http://www.librairieleauvive.com)



Valérie reçoit sur son stand pour des moments de dédicace et de partage

Vendredi : **Béatrice Pannier :** Auteur
bea.pannier@orange.fr

Samedi : **Emma Johnson :** Auteur édition Jouvence / Magnétisme et guidance Vies antérieures / emma-wulbrecht@hotmail.fr

Samedi : **Aurélié Louvel :** Fondatrice de Bibliothérapie jeunesse & Flow Créatif
Auteure aux éditions Dunod , Art-thérapeute et animatrice d'ateliers bibliocréatifs.
bibliotherapiejeunesse@gmail.com
<http://www.bibliotherapiejeunesse.com>

Dimanche : **Chloé Turgis :** Formatrice, auteure et praticienne psycho-corporelle
06 87 76 21 81 / chloeturgis@gmail.com
<https://www.chloeturgis.com>



Diana Petit Sarkanj

SHIATSU

*Périnatalité,
cycle féminin et ménopause
Shiatsu bébé et enfant
Shiatsu adulte
(stress, fatigue, douleurs...)
QVCT
(santé et bien-être au travail)*

0603865272
contact@dianashiatsu.fr

Vendredi

Fab Lab

14:00 : Atelier fabrication au *FabLab* - **4 places**

14:30 : Porte ouverte *FabLab*

16:30 : Atelier fabrication au *FabLab* - **4 places**

Salle de danse

14:00 : Ma parenthèse bien être - **10 pers max**

- *Elodie MEDARD*

15:00 : Séance découverte du Breathwork

- *Estelle ROY* - Breathwork-Institut

16:00 : Yoga pour tous

- *Chloe TITARD* - IndéThaï bien-être

17:00 : Atelier Do-In pour les seniors - **12 pers max** + de 60 ans

- *Diana Petit SARKANJ*

Durant tout le week-end démonstration de polissage de pierre sur le stand Les Féesgemmes de l'artisan Frédéric malgrain

"Les mains de la Normandie"

Nous sommes heureux d'accueillir lors de ce salon le projet d'étudiants en Master 2 Ergonomie l'exposition : "Les mains de la Normandie".

L'ergonomie s'intéresse aux interactions entre l'homme et son environnement de travail, avec pour objectif d'améliorer la santé, la sécurité et la qualité de vie des travailleurs. Cette exposition a pour vocation de mettre en lumière les métiers traditionnels et culturels de la région normande tout en valorisant ces interactions.

**Inauguration Officielle du salon
et de l'exposition
Vendredi 18 h**



www.mieuxtrenormandie.fr

Samedi

Salle Co-working

10:00 : Micro-pauses bien-être : comment recharger ses batteries

- *Karine LEGAGNEUR*

11:00 : Tirage de cartes

- *La librairie l'Eau Vive Caen*

12:00 : Les bienfaits du plasma marin

- *Sylvia PALLIGEN & Grégoire CADEAU*

13:00 : Le stress c'est quoi ?

- *Marie-Adelina TARAVEL ENYEDI*

14:00 : " Mieux mourir, mieux choisir"

- *Anne PINET*

15:00 : Initiation au pendule

- *Nicolas SQUIVEE*

16:00 : Comprendre son cerveau

- *Céline BOUST*

17:00 : A la découverte de l'Hormèse

- *Estelle ROY*

18:00 : Les bienfaits de l'argile

- *Sylvia PALLIGEN & Grégoire CADEAU*

Salle FM

10:30 - 13:00 : Atelier créatif expression de soi - **8 pers max**

- *Pascal MINARD Association ARTOTEM*

13:00 : Se former au Lahochi

- *Muriel BACOT*

14:00 : Atelier Bibliothérapie Jeunesse

- *Aurélie LOUVEL - 12 pers max*

15:00 : Gérer anxiété et crises d'angoisses avec la sophrologie

- *Emilie BENJELLOUN - 10 pers max*

16:00 : Atelier Bien-être pour femmes

- *Aurélie LOUVEL - 12 pers max*

17:00 : Atelier Nettoyage et Protection

- *Myriam AGGAD*

Samedi

Salle de danse

13:00 : Atelier sur le pilates - **8 pers max**

- *Rosanna HELLOUIN*

14:00 : « Mieux vivre avec ses proches à l'aide des Constellations Symboliques »

- *Anne-Sophie VITOUX & Véronique DUBOIS*

15:00 : Découverte de la sophrologie

- *Isabelle FEDERICI SO ISA*

16:00 : Atelier Shiatsu Parents & Enfants - **15 pers max (3 à 12 ans)**

- *Diana PETIT SARKANJ*

17:00 : Yoga en famille pour enfants de 2 à 10 ans

- *Chloé TITARD*

18:00 : Découverte du voyage chamanique contemporain

- *Anne SAUVAGE*

Salle Orchestre

16:00 : Bain de gong

- *David ROISSE*

17:00 : Comment gérer la douleur - Association Arc En Sed

- *Christel OSAER & Docteur Eric ROYER MPR et du Sport*

18:00 : Le secret des émotions : comment en faire des alliées ?

- *Karine LEGAGNEUR*

Salle Théâtre

16:00 : Le shadow Work : explorez ses zones d'ombres pour atteindre sa lumière et son plein potentiel.

- *Emmanuelle JOHNSON*

17:00 : Le Jeûne, nouvelle thérapie ?

- *Jérôme PALEFROY*

18:00 : Canalisation médiumniques

- *Myriam AGGAD*



Association Arc En Sed : Association pour la communication et la reconnaissance des Syndromes d'Ehlers-Danlos

0608359378 - tresorerie@arc-en-sed.fr - www.arc-en-sed.fr

Dimanche

Salle Co-working

10:00 : Rééquilibrer son cerveau sans effort : la puissance du Neurofeedback dynamique

- Héroïse RIBOT

11:00 : Oser l'authenticité : se révéler pour une vie plus alignée

- Karine LEGAGNEUR

12:00 : *l'hypersensibilité et l'Intelligence émotionnelle. Identique ou faux amis ?*

- Anne Lucie WATEL - GOUESLARD

13:00 : *Le Breathwork, comment dépasser les barrières du mental pour atteindre son être profond.*

- Estelle ROY

14:00 : *Changer en profondeur grâce à l'hypnose humaniste*

- Muriel BACOT

15:00: *Sophrologie- Acouphènes"*

- Emilie BENJELLOUN

16:00 : *Vivre avec une maladie chronique - Jour et nuit (ex: Le Syndrome d'Ehlers Danlos)*

- Témoignage des membres de l'Association Arc En Sed

17:00 : *Découverte de la sophrologie*

- Céline BOUST

Salle FM

11:00 : *Initiation au shiatsu pour adultes*

- Diana PETIT SARKANJ

14:00: *Explorateurs des émotions*

- Elodie MEDARD

15:00 : *Atelier Nettoyage et Protection*

- Myriam AGGAD

16:00 : *L'Homme et l'énergie*

- Isabelle FEDERICI SO ISA

Salle Orchestre

10:00 : *La Reflexologie palmaire*

- Marie-Adelina TARAVEL

11:00 : *Yoga du rire*

- Jérôme TCHERNOBAEF

Dimanche

12:00 : Le massage russe et l'intégration du mouvement primordial : soigner le corps et l'esprit

- *Violaine HOUSSIN*

13:00 : Réveille ton sommeil.

- *Céline Boust*

14:00 : Voyage olfactif

- *Jean-Baptiste MENNETREY*

15:00 : *Mieux-être et neurosciences : comprendre ses mécanismes intérieurs pour transformer sa vie*

- *Karine LEGAGNEUR*

16:00 : biofeelingsong (Ressenti de la vie par le chant)

- *Jérôme TCHERNOBAEF*

17:00 : 12 mouvements de réflexologie faciale

- *Marie-Adelina TARAVEL ENEYDI*

Salle Théâtre

10:00 : Pratiques autours du souffle et méditation en pleine conscience

- *Estelle ROY*

11:00 : Moment relax

- *Céline BOUST*

12:00 : « Qu'est ce que la Médecine Symbolique, la Médecine de l'âme ?

- *Véronique DUBOIS & Anne Sophie VITOUX*

13:00 : L'Alliance avec la Nature

- *Anne SAUVAGE*

14:00 : Comment dépasser vos blocages avec l'EFT

- *Chloé TURGIS*

15:00 : La nature, notre véritable ADN: Argile, Sève de bouleau, Eau de mer

- *Sylvia PALLIGEN & Grégoire CADEAU*

16:00 : Découverte de la sonothérapie et de ses bienfaits

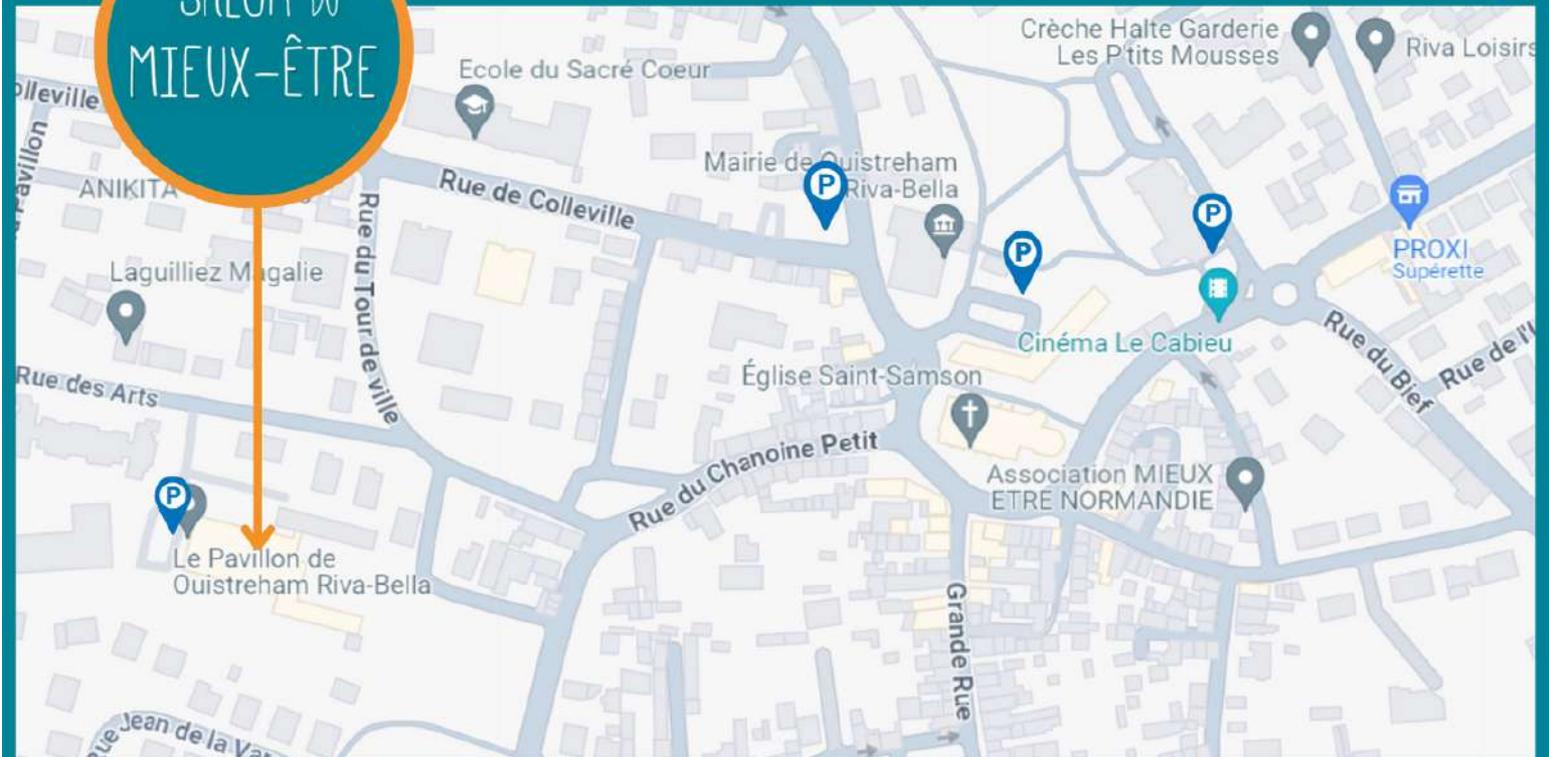
- *David ROISSE*

17:00 : L'equicowching : un pont entre la connaissance de soi et le lien au vivant.

- *Marylise GUERIN*

Trouver le Salon

SALON DU
MIEUX-ÊTRE



Le Pavillon 11 rue des Arts 14150 Ouistreham

Un salon, pour vous permettre d'aller de mieux en mieux

Des actions, des accompagnements, des formations pour vous



Libérez vous de vos peurs,
blocages et traumatismes

Révéléz votre authenticité

Développez tous vos potentiels

Osez aller de mieux en mieux ... et être vous même

www.karinelegagneur.fr