

# 1 mai journée de la santé



**médecine douce | prévention santé**

DOMAINE DE LANGLARDIE 24360 SOUDAT



**Rencontrez des praticiens du bien-être et participez à nos séances de découverte de mouvement conscient.**

**Venez nourrir votre curiosité et rechargez- vous avec des expériences riches**

**Au programme :**

### **Rencontres individuelles**

13h30-18h00 Échanges personnalisés, mini- séances, atelier ouvert de cuisine : plantes sauvages et plaisirs culinaires végétales de saison, vente de produits (détails des intervenants en bas et sur notre site internet)

### **Séances au salon, balade \***

13h30 h Balade herbaliste au parc avec Viviane Flatereau- Lo chamin de las erbas 60 min

14h MUNZ FLOOR ® avec Habi Diabagate, coach certifié, 75 min

15h30 Pilates, mise en forme avec Anna Broquet, 75 min

17h Biodanza- Séance de découverte avec Lea Durant, 75 min

### **Goûter**

15h et 17 h

amuse-bouches salés de l'atelier cuisine de l'association Mère Poules et biscuits artisanaux de Magalie, sur la terrasse

\* Venez habillé chaudement (maison ancienne). Rassemblement pour la balade à l'entrée de la grande maison d'accueil. Inscription obligatoire aux séances et à la balade, prix libre pour toutes les séances. [reservation@futuralanglardie.com](mailto:reservation@futuralanglardie.com), 07 66 82 06 78

Combinez votre visite avec le tour guidé "Langlardie autrefois" à 16h. Balade interactive. L'acteur Laurent Barthel vous fera découvrir l'histoire du Domaine de Langlardie.

Durée 45 min, Inscription obligatoire, 7 €, 10€ pour 2 personnes

**Si vous ne pouvez pas être parmi nous le premier mai, venez nous rendre visite lors de nos lundis pour la santé mai - octobre chaque lundi de 15h-18h.**



## Qui sera là...

### **Art Thérapie, Adeline Gilet**

Lecture de votre carte symbolique. Guidance concrète et positive 10 €  
Bussière Badil, [adelinegilet@hotmail.fr](mailto:adelinegilet@hotmail.fr)

### **Atelier cuisine, Lili de l'association Mères Poules**

Ecolieu Orgedeuil, [Lesmerespoules@hotmail.com](mailto:Lesmerespoules@hotmail.com)

### **Biodanza, Lea Durant**

La Biodanza, est une pratique d'exploration du mouvement qui invite à se relier à soi, aux autres et à la joie de vivre, sans besoin de savoir danser. En groupe, nous y explorons la rencontre, la vitalité, la créativité et la tendresse dans un cadre bienveillant et inclusif.  
Marval, [envivencia@gmail.com](mailto:envivencia@gmail.com), 06 21 33 20 22

### **DEPLOIE ET SOIS, Marina Audibert-Arlot**

avec SONS, MOUVEMENTS & SOUFFLE DANSÉS

Vers la fluidité et la sensorialité

- s'étirer dans la verticalité
- se mouvoir avec fluidité
- respirer dans l'amplitude
- retrouver confiance et plaisir dans le déplacement
- vous sublimer dans le respect de ce que vous êtes

Un voyage corporel mêlant mouvements doux et exploration sensorielle

LA MAÏEUSTHÉSIE

Un accompagnement, une thérapie brève.

Massignac, Tel: 06 62 67 25 39, <https://www.deploie-et-sois.com>

### **Herboristerie Naturelf, Emmanuelle Le Floc'h**

Tisanes, onguents, huiles de massage, alcoolatures, macérats de bourgeons et sirops, réalisés avec les plantes que je cueille et cultive. Mes produits sont faits-main et 100% bio.  
Ateliers et balades herbalistes sur demande au Domaine de Langlardie.

Contact : [lelf35@aol.com](mailto:lelf35@aol.com)

### **L' Association Economie saine**

Stand d'information avec quizz à faire « check santé » Bon de Langlardie à gagner....

### **Massage, Katell Coquillon**

Massages relaxants pour adultes et enfants, ainsi que des soins énergétiques et accompagnements émotionnels. Un moment pour prendre soin de vous ou un accompagnement personnalisé sur plusieurs séances. Mini- séances sur place  
Espace Arts et Soins, 87600 Videix Contact : 06 19 87 22 69 ou [espaceartsetsoins.com](http://espaceartsetsoins.com)

### **MUNZ FLOOR®, Habi Diabagate, coach certifié**

La méthode est basée sur la régénération des fascias et le renforcement des muscles profonds. Les exercices agissent comme un massage intérieur permettant la décompression de la colonne vertébrale et la libération des douleurs. Les fascias, un organe en apparence d'un gel aqueux sans début ni fin qui occupe tout notre organisme étant stimulée par des mouvements doux et spiralés vont livrer leurs ressources assouplissant, hydratantes, anti-inflammatoires avec des effets apaisants sur le mental. Cours collectif à Brantôme, Thiviers, Nontron, Champniers-et-Reilhac, Milhac-de-Nontron. Et en visio par zoom.

Tel: 06 76 93 57 25 Mail: [habidiab@gmail.com](mailto:habidiab@gmail.com) Facebook: Habi Diabagate

### **Pilates, remise en forme, Anna Broquet**

Prof de danse classique et contemporaine et certifiée en Pilates, Anna utilise dans son atelier un mélange de techniques qui mènent au bien-être du corps, à son renforcement afin d'acquérir une meilleure tonicité au quotidien : Détente et prise de conscience du corps pour la fluidité du mouvement, exercices de respiration ainsi que travail sur la posture. Cours hebdomodaires à Montbron, Vouthon, Grassac, Montenbouef, Soudat.

Contact: [facebook](https://www.facebook.com/annabroquetpilates), Tel 06 82 47 75 49

### **Thérapeute de yoga et psychologue clinicienne, Ewa Kampelmann**

Le yoga thérapeutique qu'elle propose allie psychologie et pratiques du yoga afin de soutenir l'équilibre entre le corps et l'esprit. Cette approche personnalisée aide à prévenir les effets du stress et à accompagner les processus de guérison. Pratiqué dans une perspective préventive et thérapeutique, le yoga devient un outil essentiel pour renforcer le bien-être, améliorer la régulation émotionnelle et favoriser une santé durable.

Bussière Badil, [www.banaret.fr](http://www.banaret.fr), [ewa.kampelmann@gmail.com](mailto:ewa.kampelmann@gmail.com), 06 77 97 00 95

### **Yogassage, Anna Bompadre**

Le Yogassage est un mélange de pratiques de massage ayurvédique et d'étirements de yoga. Ce traitement puissant permet un lâcher-prise bienfaisant et autorise un étirement approfondi dans la détente. Le massage est effectué avec de l'huile de sésame sur tout le corps.

Soudat, [Domaine de Langlardie](http://Domaine.de.Langlardie), 07 66 82 06 78, [anna@futuralanglardie.com](mailto:anna@futuralanglardie.com)

Ce premier mai sonne l'ouverture de notre laboratoire d'expériences en prévention de santé et renforce nos activités vers le centre de compétences dédié à une économie saine.

**Si vous ne pouvez pas être parmi nous le premier mai, venez nous visiter lors de nos lundis pour la santé mai - octobre chaque lundi de 15h-18h.**

