



# PROGRAMMATION TEMPS BIEN-ÊTRE

Festival international de jardins | Hortillonnages Amiens

Île aux Fagots

JUILLET - AOÛT 2021

**Venez vivre & partager des expériences ressourçantes en solo, en famille ou entre amis !**

**> Réservez vos ateliers de relaxation ou vos temps de découverte**

**sur [www.artetjardins-hdf.com](http://www.artetjardins-hdf.com)**

**Tarif adulte : 10 € - Tarif duo : 16 € (adulte + enfant) - Supp. Enfant : 5 €**

## **Dimanche 4 juillet - 3 ateliers > de 10h à 12h**

### **Expérimentation sensorielle et vocale / Sylvothérapie / Automassage ayurvédique par l'association Vocalavie\***

Trois expertes du bien-être aux 3 disciplines complémentaires, autour de l'être et du soin, s'investissent pour vous créer une bulle d'apaisement et d'évasion ! Marije Pradel par le contact avec les arbres et la Nature ; Josette Choquet par le stretching et l'auto-massage, à un voyage intérieur pour retrouver sérénité et ancrage ; Bernadette Brabander par les bienfaits de la respiration et d'une posture équilibrée, avant d'aller à la rencontre des vibrations de la voix, en lien avec les éléments de la nature environnante. *Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette, tenue décontractée. Dès 7 ans - 2h*

## **Samedi 10 juillet - 2 séances > 15h30 ou 16h30**

### **Sieste musicale par le duo Âlinda - Act'Arts 80**

Voyage sonore né de la rencontre entre le handpan et le violoncelle. Léandre et Flavien mêlent leurs univers musicaux entre influences celtiques et méditatives, percussives et mélodiques. *Tout public - 40 mn*

## **Dimanche 18 juillet - 3 ateliers > de 10h à 12h**

### **Expérimentation sensorielle et vocale / Sylvothérapie / Automassage ayurvédique par l'association Vocalavie\***

*Se munir d'un tapis de sol et d'une serviette, tenue décontractée. Dès 7 ans - 2h*

## **Samedi 24 juillet - 2 séances > 15h30 ou 16h30**

### **Contes de sagesse par Act'Arts 80**

Fermez les yeux, ici le voyage est intérieur, les mots sont pétillants, l'expérience source d'apaisement. Petites et grandes histoires se succèdent sous le murmure des instruments de musique. *Tout public - 40 mn*

## **Dimanche 1<sup>er</sup> août - 3 ateliers > de 10h à 12h**

### **Expérimentation sensorielle et vocale / Sylvothérapie / Automassage ayurvédique par l'association Vocalavie\***

*Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette, tenue décontractée. Dès 7 ans - 2h*

## **Dimanche 8 août - 3 ateliers > de 10h à 12h**

### **Expérimentation sensorielle et vocale / Sylvothérapie / Automassage ayurvédique par l'association Vocalavie\***

*Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette, tenue décontractée. Dès 7 ans - 2h*

## **Samedi 14 août - 2 séances > 15h30 ou 16h30**

### **Sieste musicale par le duo Âlinda - Act'Arts 80**

Voyage sonore né de la rencontre entre le handpan et le violoncelle. Léandre et Flavien mêlent leurs univers musicaux entre influences celtiques et méditatives, percussives et mélodiques. *Tout public - 40 mn*

## **Samedi 21 août - 2 séances > 15h30 ou 16h30**

### **Contes de sagesse par Act'Arts 80**

Fermez les yeux, ici le voyage est intérieur, les mots sont pétillants, l'expérience source d'apaisement. Petites et grandes histoires se succèdent sous le murmure des instruments de musique. *Tout public - 40 mn*

## **Samedi 28 août - 2 séances > 15h30 ou 17h**

### **Balades botaniques & poétiques par Flora Delalande**

Des promenades à la découverte de la flore de l'Île aux Fagots mêlant intimement la connaissance de la nature sauvage et les mots qui, discrètement, nous reconnectent à nos racines. *Tout public - 1h*

## **Dimanche 29 août - 1 atelier > 15h30**

### **Autour de l'oiseau par Jean Boucault**

Une expérience envoûtante, bouleversante, orchestrée par un chanteur d'oiseaux... Sa voix sifflante se transforme en un instrument de musique qui produit des mélodies où poésie, nature et émerveillement s'entremêlent. Une douce balade menée en duo par l'artiste et les oiseaux ! *Tout public - 1h*