



26 et 27 septembre 2026 - Salle communale de Châbles FR

Conférences

Dimanche 27 septembre 2026

Heure	Conférencier/ère	Sujet de la conférence	Descriptif de la conférence
10h	Catherine Bertouzoz	Vivre une ménopause heureuse avec le yoga hormonal thérapeutique	Le YHT booste la production d'hormones, atténue/élimine les symptômes tels que bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sautes d'humeur, sécheresse de la peau et des muqueuses, fuites urinaires) et prévient ostéoporose et troubles cardio-vasculaires.
11h	Philippe Steinberg	La Lumière et la Vie	On sait qu'il n'y a pas de Vie sans lumière... mais pourquoi ? et comment la maîtriser pour vivre mieux, plus jeune, plus longtemps.
12h	Janique Pralong-Déchanez	Écouter son cœur, retrouver confiance	Comment retrouver confiance lorsque les doutes, les peurs ou le regard des autres nous éloignent de ce que nous ressentons profondément ? Explorer la confiance à travers les émotions, l'intuition et l'écoute de soi. À l'aide des images et des symboles du Taracle, le public pourra découvrir de manière vivante et interactive comment une image peut faire émerger un ressenti, éclairer un choix et nous reconnecter à nos propres repères.
13h	Crystel Bayard	Mémoire cellulaire	La mémoire est un processus vivant qui peut être transformée durablement pour se libérer des schémas limitants.
14h	Florence Mertenat	Qi Gong – Massage	Comment prendre en main ma santé ? Quelques clés pour agir au quotidien. Et si on abordait la santé autrement que par les « il faut » ? La médecine traditionnelle chinoise propose des attitudes et gestes simples à intégrer au quotidien pour renforcer durablement notre vitalité.
15h	Maud Amos	Alignement postural et autoguérison	Alignement postural immédiat. Retrouvez l'autonomie physique, émotionnelle et relationnelle. Découvrez votre potentiel d'autoguérison. Soyez les bienvenu(e)s !
16h	Sandra Indermühle	Impact des croyances limitantes sur la santé mentale	Nous vivons tous avec un bagage plus ou moins volumineux de blessures et - ou - d'expériences traumatisantes. Que l'on en soit conscient ou non, chacune d'elles laisse une empreinte indélébile dans notre système, ce qui influence nos choix, nos comportements et notre façon d'aborder les autres et de vivre en société. Par le biais d'exemples concrets, entre expériences personnelles et pratiques en tant que coach holistique et systémique, Sandra Indermühle abordera l'impact de ces emprunts sur nos émotions, notre confiance en nous, notre créativité, nos facultés cognitives et notre capacité à passer à l'action, et donnera des clés pour, progressivement, se libérer de schémas limitants afin de vivre davantage en paix et aligné à soi-même.