



Ateliers pratiques . Tentes rouges . Soirée . Échanges

[www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com)

3<sup>e</sup> édition

# FESTIVAL du FÉMININ

*Un voyage initiatique créé  
par des femmes pour des femmes*

## BORDEAUX

24-25-26 mai 2024

[atiananda.association@gmail.com](mailto:atiananda.association@gmail.com)

création : Imanou



Depuis mars 2012, l'aventure du Festival du Féminin, initiée et coordonnée par l'équipe du Centre Tao Paris, tisse une toile d'amitié, de rencontres et d'expériences entre femmes à travers le monde.

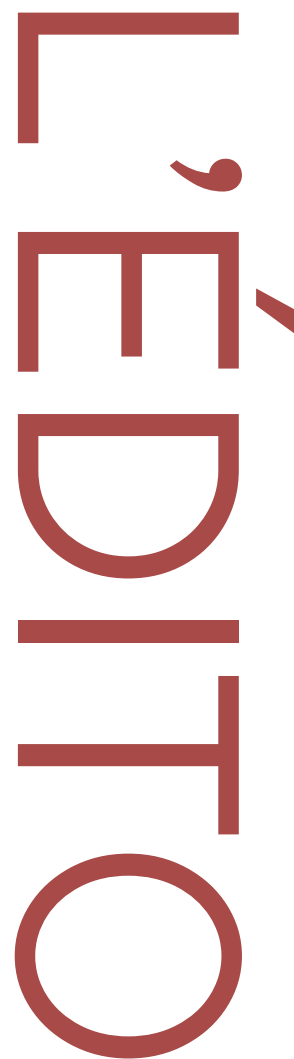
Tels une vague, un souffle, quel que soit le lieu, chacune peut ressentir une vibration chaleureuse et vibrante, le désir des femmes d'oser regarder leurs parts d'ombre et de lumière, de panser leurs blessures, de se réinventer et de réinventer le monde.

Des ateliers pratiques se succèdent pendant trois jours pour une exploration corporelle et une expérience initiatique vécues dans la profondeur, la vulnérabilité, la puissance et la célébration. Ainsi, des femmes se sont lancées dans l'aventure en reliant d'autres femmes pour créer un épiphénomène sur la terre qui leur est chère, chacune apportant sa propre couleur.

L'organisation du festival du féminin de Bordeaux est une envie commune que l'on a d'offrir un espace pour expérimenter la sororité, pour rencontrer des intervenantes de qualité, explorer des pratiques qui soutiennent l'éclosion de tous les féminins.

Et comme le dit Delphine Lhuillier, co-fondatrice du festival de Paris : **« Le festival du féminin n'a pas pour objectif de définir « le féminin » ou « la femme ». Il est un espace d'expériences, d'émulsions, qui permet de se rencontrer, de rencontrer l'autre. On en sort le cœur vibrant, la conscience aiguisée, le regard pétillant sur l'horizon de notre chemin. »**

Un grand merci à nos intervenantes, à nos bénévoles et à nos partenaires qui participent au rayonnement du Festival du Féminin à Bordeaux.





# RENCONTREZ NOTRE ÉQUIPE



## **Charlie @cha.ma.lie**

Depuis quelques années j'ai cette envie, cette énergie de découvrir différentes pratiques liées à mon exploration intérieur comme la sophrologie, les mémoires transgénérationnelles, les cercles de femmes, l'accompagnement à la parentalité... Et enfin les partager, les transmettre et les vivre en créant toujours plus de lien. Alors mettre mon énergie au service du Festival du Féminin de Bordeaux m'a paru comme une évidence.

## **Anna @vanarayoga**

Quand Charlie m'a proposé de participer à la co-organisation du Festival du Féminin, cela m'a enchanté. Etant professeure de Yoga, facilitatrice de cercle de femmes et grande voyageuse dans l'âme, je me sens en joie de pouvoir aider à l'organisation de cette riche expérience, de pouvoir aider à créer du lien et accompagner chaque femme à évoluer dans son espace intérieur.



## **Kim**

Je crois fermement en l'importance des rencontres. Celle avec Charlie s'est faite au bon moment et au bon endroit. C'est grâce à elle que je me lance dans l'aventure du Festival du Féminin pour la 3<sup>e</sup> édition, aux côtés de deux femmes qui m'inspirent et nourrissent ce côté féminin et sacré qui résonne en moi. Je suis déjà emplie d'enthousiasme à l'idée de cette expérience de sororité et j'attends avec impatience de la partager avec vous.



# REJOIGNEZ L'AVENTURE !



- Pass 3 jours : 150 €
- Pass 1 jour vendredi : 70 €
- Pass 1 jour samedi & dimanche : 80€
- Pass Tentes Rouges : 8 € (*ateliers non inclus dans le pass 3 jours et 1 jour*)

**Dépêchez-vous**, il n'y aura pas de billet pour tout le monde, le nombre de places est limitée.

**ACHETEZ VOTRE PASS FESTIVAL**

SUIVEZ-NOUS



## KIT DE LA FESTIVALIÈRE



- ✓ Mon billet pour l'arrivée au chateau
- ✓ Ma tenue dans laquelle je me sens à l'aise
- ✓ Mon tapis de yoga pour les pratiques corporelles
- ✓ Mon coussin de méditation & un plaid pour se cocooner
- ✓ Ma gourde pour m'hydrater
- ✓ Mes chaussettes ou chaussons car les chaussures n'auront pas accès aux salles
- ✓ Mon cahier et un stylo, si j'ai besoin d'immortaliser des choses
- ✓ Des mouchoirs...au cas où !
- ✓ Mon porte-monnaie pour les repas/douceurs & stands

FESTIVAL DU FÉMININ DE BORDEAUX

atiananda.association@gmail.com • www.festivaldufeminin.com



# PROGRAMMATION

DEUX SALLES & UNE TENTE :  
2 à 3 ATELIERS PAR CRÉNEAU



# 24 MAI

11h30 ACCUEIL &  
12h30 INSCRIPTIONS

12h45 INFOS  
13h00 FESTIVAL

13h15 RITUEL D'OUVERTURE  
13h45 AVEC CAMILLE SFEZ

14h00 • **Lauren Terrigeol** :  
15h15 Création d'un mandala intuitif

• **Julie Caunes** :  
Constellations Familiales & Systémiques - Emprunter la voie de ma propre réalisation

15h30 • **Floraine Carlot** : Se  
16h45 raconter, se rencontrer : une exploration par la vidéo

• **Emeline Daudet** : Atelier de broderie intuitive

• **Camille Sfez** :  
Conférence : Comment l'écoféminisme peut-il nous aider ?

17h00 - 17h30

17h30 • **Nina Gust** : Le corps  
18h45 extatique

• **Anne-Cerise** : Se connecter aux 4 saisons de son cycle menstruel

20H15 **Emmanuelle Cueff** :  
21h15 MANTRA et LUMIÈRE

# 25 MAI

8H30 ACCUEIL DES  
9H15 PARTICIPANTES + INFOS

9H30 • **Angélique Denis** : La  
10h45 danse des hormones ou méthode Aviva

• **Charlie Martineau** :  
Cheminer avec son enfant intérieur

11h00 • **Solène Aristizabal** : Notre  
12h15 bassin réservoir d'énergies et d'émotions

• **Caroline Schang** : Et tes seins alors ?



**Margot Delpech** : Tente rouge (8 places sur inscription)

12h30 - 13h45

14h00 • **Emeline Daudet** : Atelier  
15h15 de broderie intuitive

• **Floraine Carlot** : Se raconter, se rencontrer : une exploration par la vidéo

• **Stéphanie Léon** :  
Périnée : tout savoir sans tabou !

15h30 • **Delphine Lhuillier** :  
16h45 Wutao & Chant du souffle, éveiller l'âme du corps

• **Fisso** : Atelier d'écriture : Femmes sacrées et sacrées femmes !

PAUSE TISANE ET DOUCEUR

17h30 • **Alice Parisi** : Cercle de  
18h45 chant intuitif

• **Lauren Mahan Valls** : Yin & Yoga Nidra : voyage vers l'espace intérieur

20H15 **Florence Bernart** :  
21H15 CONCERT KIRTAN

# 26 MAI

8H30 ACCUEIL DES  
9H15 PARTICIPANTES + INFOS

9H30 • **Jeanne Brancier** : Danse  
10h45 libre intuitive : se mettre à l'écoute de son mouvement intérieur

• **Sacha Bonnefond** : Soins sonore, sons et chant intuitif

11h00 • **Delphine Lhuillier** :  
12h15 Arrête ton cinéma !

• **Florence Aubrun** : "Les mystères de la voix" découvrir ses différentes voix pour aller vers sa vraie voie



**Karine Dubois** : Tente rouge (8 places sur inscription)

PAUSE DÉJEUNER

14h00 • **Fanny François** :  
15h15 Transformation, passage & cacao

• **Patricia Flament** : La coiffure psycho énergétique - Nos cheveux racontent notre Histoire -

15h30 **Rituel de clôture avec**  
16h45 **Alice Parisi**

17h00

Fin du festival



# LES TENTES ROUGES



Les Tentes Rouges sont des espaces de parole totalement libérés de toute obligation, où chacune vient pour ce qu'elle est et partage ses expériences avec d'autres femmes. C'est ce que ces Femmes vous proposeront.

Tomber les masques ! Au cœur de la tente rouge, vous n'êtes plus la femme de..., la mère de...

C'est une rencontre d'Être à Être, de femme à femme à laquelle elles vous invitent. Ensemble, vous réaliserez que ce qui nous unit est infiniment supérieur à ce qui nous sépare et nous déchire et vous goûterez à cette merveilleuse sensation qu'est la Sororité.

L'inscription est nécessaire, car les places sont limitées à 8 personnes par tente. La priorité sera faite dans l'ordre d'arrivée des inscriptions et un planning sera disponible à l'accueil dès votre arrivée. Elles sont animées par des intervenantes différentes.



**PROGRAMMATION DES DEUX TENTES ROUGES** - 8 places par tente rouge sur inscription. **8 € la place**, accessible sur la billetterie.

SAMEDI 25 MAI  
11H00 - 12H15

**Margot Delpech**

DIMANCHE 26 MAI  
11H00 - 12H15

**Karine Dubois**

# LES INTERVENANTES



**13H15 - 13H45 : CÉRÉMONIE D'OUVERTURE  
AVEC CAMILLE SFEZ**



**VENDREDI 24 MAI : 14H00 - 15H15**

## **Lauren Terrigeol : Création d'un mandala intuitif**



De A à Z, à partir d'une feuille blanche, avec un compas, une règle et un crayon, je partage mes conseils et astuces pour se reconnecter à son intuition, créer un dessin qui vibre son énergie du moment, et se ressourcer. À l'aide d'exercices progressifs, je permets à chacune d'explorer sa créativité et d'intégrer les bases du mandala intuitif. Cette pratique artistique transforme le chaos mental et émotionnel pour lui donner forme et harmonie. Entre méditation active et transformation intérieure ! Cet atelier s'adresse à tous, sans prérequis (nul besoin de savoir dessiner !).

Matériel obligatoire pour participer à l'atelier : compas et équerre.

## **Julie Caunes : Atelier de Constellations Familiales & Systemiques - Emprunter la voie de ma propre réalisation**

Un atelier pour faire l'expérience de cette voie de connaissance de soi qui libère et transforme intensément.

Venez vivre un moment durant lequel vous pourrez avancer et résoudre des problématiques personnelles, professionnelles ou familiales.

Plus qu'un jeu de rôle, c'est découvrir un espace dans lequel vous allez pouvoir incarner votre changement.

À travers la dynamique du groupe, une mise en situation va vous permettre de représenter et de dénouer ce qui a besoin de l'être.

Représenter votre système et celui des autres amène des échos et des miroirs qui vous permettent d'avancer, de conscientiser et de vivre de grandes transformations.







## VENDREDI 24 MAI : 15H30 - 16H45

### **Floraine Carlot** : Se raconter, se rencontrer : une exploration par la vidéo



Se voir et s'entendre en vidéo peut souvent représenter soit un difficile défi soit une habitude courante à l'heure des réseaux sociaux. Quel que soit le rapport que nous entretenons avec l'image, cet atelier propose de reconsidérer en douceur l'enjeu autour de l'acte de parler de soi face à une caméra, par le biais d'exercices en duo et de temps d'échanges. Ici, la caméra n'est pas une spectatrice mais nous accueille et nous implique, valorisant nos récits et créant un cadre où la parole peut se déposer avec sécurité et spontanéité, nous permettant de laisser émerger puis de recevoir nos propres mots, notre propre présence. S'ouvre ainsi la possibilité de prendre du recul sur nos perceptions et nos récits, d'élargir le regard que nous portons sur nous-mêmes et nos parcours de vie, nous permettant de nous y reconnaître et de les honorer, tout en ouvrant le champ de nouvelles possibilités et de nouveaux élan.

Les participantes sont encouragées à se munir d'un téléphone portable ou d'un appareil photo avec lequel elles pourront se filmer en duo (avec comme adaptation la proposition de s'enregistrer en audio dans le cas où l'exercice serait trop difficile, même si l'exploration est encouragée). Du matériel sera aussi mis à disposition.

Il sera question de se filmer pour soi, et à aucun moment il ne sera demandé aux participantes de partager ou de diffuser les images récoltées.

# LES INTERVENANTES



## VENDREDI 24 MAI : 15H30 - 16H45

**Emeline Daudet** : Atelier de broderie intuitive  
*Nombre de places limitées.*

Lors de cet atelier vous pourrez expérimenter divers techniques de broderie, apprendre des points simples ou plus complexes pour pouvoir laisser s'exprimer votre créativité. Vous donnerez forme à vos images intérieures et composerez avec les propositions du groupe.

Pas de niveau requis, matériel fourni, œuvre à emporter.



**Camille Sfez** : Conférence : comment l'écoféminisme peut-il nous aider ?



Les cercles, les festivals et les pratiques pour le bien-être des femmes se multiplient. Ces espaces sont joyeux, parfois utopistes, engagés et surtout pluriels. Avant tout, ils aident les femmes à réinventer un modèle de féminité qui ne serait ni soumis, ni coupé du corps et des émotions : un modèle puissant et sensible, ce qui est déjà pas mal.

Mais au-delà d'un courant de développement personnel ou d'un outil marketing, comment ce mycélium de pratiques s'inscrit-il dans une pensée et un engagement écoféministes qui pourraient faire du bien à tous ?

Venez explorer les enjeux de cette interrogation, avec l'espoir que ce que nous faisons ensemble aide à réinventer l'après-patriarcat.



**17h00: PAUSE TISANE ET DOUCEUR**



# LES INTERVENANTES



VENDREDI 24 MAI : 17H30 - 18H45

## **Nina Gust** : Le corps extatique

Une plongée dans le corps et la danse libre pour incarner notre puissance de Femmes.



## **Anne-Cerise** : Se connecter aux 4 saisons de son cycle menstruel

Et si nous écoutions davantage nos hormones plutôt que de subir passivement leurs variations ? Nous sommes des femmes cycliques et nos niveaux d'hormones changent, se déplacent et ont un impact considérable sur l'ensemble des sphères de notre vie. Chaque mois, grâce à notre cycle menstruel, nous traversons 4 saisons intérieures qui nous placent dans des énergies bien distinctes. Dans cet atelier, Anne-Cerise vous propose une vision plus globale et holistique du cycle féminin en considérant la dimension émotionnelle, spirituelle et énergétique de la femme. Vous allez redécouvrir les différentes phases que comporte notre cycle et les archétypes qui y sont associés, l'influence de chaque phase sur notre quotidien et comment les soutenir de manière holistique pour mieux vivre ces changements. En prenant conscience de l'influence du cycle féminin, nous pouvons utiliser les forces et les qualités particulières des quatre phases de notre cycle, nous nous relierons à notre corps et nous pouvons ainsi synchroniser notre alimentation, notre rythme de travail, nos pratiques sportives, notre hygiène émotionnelle et spirituelle en fonction de chacune des phases dans laquelle nous sommes. Redonnons au cycle toute l'attention qu'il mérite et faisons de celui-ci un allié.



**Matériel obligatoire pour participer à l'atelier** : Feuilles et stylo.

FESTIVAL DU FÉMININ DE BORDEAUX

atiananda.association@gmail.com • [www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com)



VENDREDI 24 MAI : 20H15 - 21H15

## CONCERT

### Mantra & Lumière avec **Emmanuelle Cueff**

ÊTRE le réceptacle du Son, de la Vibration, du MANTRA. À l'écoute, se déposer dans le sol et s'offrir à l'ouverture. Accueillir la puissance vibratoire de cette langue d'Éther qu'est le Sanskrit et laisser les flux praniques se dessiner dans nos corps. Se délecter alors du Silence... de la Magie du Son intérieur. L'appel du Mantra rejailit alors, mais de celui qui invite à la verticalité dans laquelle se laisser chanter. Du Cœur jusqu'au bout de nos lèvres, s'unir et célébrer dans le chant collectif la Lumière des Mantras.

Ce qu'il faut que vous apportiez : Tapis, vêtements amples, petit coussin d'assise





# LES INTERVENANTES



**8H30 - 9H15 : ACCUEIL DES PARTICIPANTES  
+ INFORMATIONS**

 **SAMEDI 25 MAI : 9H30 - 10H45**

## **Angélique Denis : La danse des hormones ou méthode Aviva**



La méthode Aviva est une série de mouvements spécifiques qui permettent de réguler le cycle féminin naturellement afin de devenir autonome dans son bien-être. Cette méthode peut aider en cas de règles douloureuses, d'irrégularités, d'endométriose, de désir d'enfant, d'incontinence, de préménopause... Soyez ouverte et venez découvrir.

Cet atelier est une initiation pour vous faire ressentir et découvrir certains mouvements, la prise de conscience du bassin... Il est adapté à toutes les femmes, qu'elles soient cyclées ou ménopausées. Venez danser avec moi et connectez-vous à votre bassin.

## **Charlie Martineau : Cheminer avec son enfant intérieur**

Je vous propose de ralentir, de respirer, de sentir ce qui est présent en vous puis de partir en voyage à la rencontre de votre petite fille intérieure, chacune à votre manière.

La découvrir pour la première fois, la retrouver, la voir au loin, la prendre dans ses bras ou juste écouter son message.

Chacune au rythme de son cheminement, avec beaucoup de douceur et d'amour.

Matériel obligatoire pour participer à l'atelier : tapis, carnet, stylo, couverture cocooning



# LES INTERVENANTES

 **SAMEDI 25 MAI : 11H00 - 12H15**

**Solène Aristizabal** : Notre bassin réservoir d'énergies et d'émotions



Cet atelier est une invitation à une écoute fine de notre bassin, d'accueillir ce qui y a stagné afin d'y ramener de la circulation, augmenter notre potentiel de ressource d'énergie !

C'est une invitation à se connecter à notre puissance féminine à travers notre matrice par le biais de la visualisation, du mouvement, du son, de l'étirement..

Un temps de douceur, de joie et d'amour !

**Caroline Schang** : Et tes seins alors ?

C'est d'abord un témoignage, un récit de vie : celui de la perte de mes seins, qui m'a amenée à vouloir ouvrir des espaces d'échanges et de discussion. Je vous invite à vous interroger sur notre rapport à notre poitrine : entre seins naissants, seins rêvés, seins allaitants, placardés, vendeurs, ballants, timides ou absents, qui sont-ils et à qui appartiennent-ils ?

Et si nous nous réappropriions nos boobs ? Entre témoignage et propositions d'outils, de lectures, de réflexions qui ont jalonné mon parcours, je vous propose un moment d'échange et d'écoute, sans complexe. À l'heure du body positive, essayons-nous au boobies positive.



**Margot Delpech** : Tente rouge - Vie, naissance, mort et respiration



Un cercle de partage, une plongée au cœur de notre souffle et des grands événements de notre vie. Le souffle nous est donné à la naissance, nous quitte quand on meurt... nous accompagne tout le temps entre ces deux instants. Mystérieux et pourtant si intime, il révèle tant de nous et de nos chemins. Ce cercle de parole est un temps privilégié de présence à notre souffle et à nos sœurs qui s'écoulera en deux temps : un premier temps de respiration consciente à la rencontre de nous-même, un second temps de partage et d'écoute autour de la vie, la naissance, la mort et la respiration.



# LES INTERVENANTES

13H30 - 13H45 : PAUSE DÉJEUNER



 **SAMEDI 25 MAI : 14H00 - 15H15**



**Stéphanie Léon : Périnée : tout savoir sans tabou !**

Le périnée, premier centre énergétique, est souvent un mystère. Il est pourtant garant du bien-être féminin. Dans cet atelier, nous irons à sa rencontre sans tabou et sans jugements. Nous aborderons les fuites urinaires, la descente d'organe, les douleurs pelviennes et la sexualité...

Moment de partage, d'explications, visualisation, conseils et petits exercices.

**Emeline Daudet : Atelier de broderie intuitive**

**Nombre de places limitées.**

Lors de cet atelier vous pourrez expérimenter divers techniques de broderie, apprendre des points simples ou plus complexes pour pouvoir laisser s'exprimer votre créativité. Vous donnerez forme à vos images intérieures et composerez avec les propositions du groupe.

Pas de niveau requis, matériel fourni, œuvre à emporter.



**Floraine Carlot : Se raconter,  
se rencontrer : une exploration par la vidéo**



Se voir et s'entendre en vidéo peut souvent représenter soit un difficile défi soit une habitude courante à l'heure des réseaux sociaux. Quel que soit le rapport que nous entretenons avec l'image, cet atelier propose de reconsidérer en douceur l'enjeu autour de l'acte de parler de soi face à une caméra, par le biais d'exercices en duo et de temps d'échanges. Ici, la caméra n'est pas une spectatrice mais nous accueille et nous implique, valorisant nos récits et créant un cadre où la parole peut se déposer avec sécurité et spontanéité, nous permettant de laisser émerger puis de recevoir nos propres mots, notre propre présence. **(Voir suite page 9)**

# LES INTERVENANTES



## SAMEDI 25 MAI : 15H30 - 16H45

**Delphine Lhuillier** : Wutao & Chant du souffle,  
éveiller l'âme du corps



Le Wutao® (prononcé Woutao) est un art du geste contemporain créé par un couple de Français. Grâce au « ressentir », nous apprenons à « bouger autrement ». Sa pédagogie innovante éveille notre conscience sensorielle pour accéder un mouvement global à la fois subtil et puissant. Les émotions se fluidifient et les tensions s'apaisent. Le bassin se détend, une onde primordiale (orgasmique) se déploie dans la colonne vertébrale, la respiration se libère dans un Chant de souffle, nous nous ouvrons au mystère.

On s'enrichit, toujours guidé-es par le plaisir. Pratiquer le Wutao, c'est onduler, inspirer et expirer, choisir une vie intégrale. Peu à peu... Le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille.

*wutao.fr*

**Fisso** : Atelier d'écriture : Femmes sacrées et sacrées femmes !

Atelier d'écriture : femmes sacrées et sacrées femmes !

Par le pouvoir des mots et des jeux d'écriture, je t'invite à réveiller-révéler la femme sacrée et la sacrée femme qui t'anime. Découvre quelle déesse, quelle héroïne, quelle magicienne, quelle figure tutélaire, quelle part de toi t'inspire aujourd'hui.

Poèmes, portraits, souvenirs, récits, lettres, rêves... Ta légende personnelle s'écrit dans un esprit ludique, créatif et bienveillant !

Fais confiance à ta plume, elle te fera pousser des ailes dans le dos !

Matériel obligatoire pour participer à l'atelier : papier, stylos, post-it de différentes couleurs.



**17h00: PAUSE TISANE ET DOUCEUR**

FESTIVAL DU FÉMININ DE BORDEAUX

atiananda.association@gmail.com • www.festivaldufeminin.com



# LES INTERVENANTES

 **SAMEDI 25 MAI : 17H30 – 18H45**

## **Alice Parisi : Cercle de chant intuitif**



Laissez votre voix chanter ce qui lui vient, dire en son ce qu'elle a à dire. Laissez-vous guider par la Vie et votre instinct. Laissez ces sonorités s'unir à celles des autres. Partez en voyage à l'écoute de vous, à l'écoute des voix des autres. Tout son est le bienvenu !

Assises en cercle, sur des coussins au sol, autour des petites percussions et tambours amérindiens, nous commencerons par prendre un temps de connexion à nous, à notre souffle et à nos vibrations sonores, ainsi qu'aux autres personnes présentes. Puis, guidées par le son de mon tambour et de ma voix, je vous proposerai de me suivre un temps sur des tonalités et des chants ancestraux de la Cordillère des Andes. Enfin, viendra le moment du cercle de chant libre et spontané où chacune sera amenée à explorer sa propre voix et expression vocale, tout en restant en résonance avec les autres. Ce cercle est animé par Alice Parisi, il est ouvert à toutes et propose un moment de partage en toute bienveillance.

## **Lauren Mahan Valls : Yin & Yoga Nidra : voyage vers l'espace intérieur**

Le yin yoga nous permet de pratiquer des postures douces et prolongées, favorisant la relaxation profonde et l'ouverture des méridiens énergétiques. Le Yoga Nidra, quant à lui, est une pratique de relaxation guidée qui nous emmène dans un état de conscience modifié entre veille et sommeil. Ces deux pratiques combinées nous nous aident à relâcher les tensions physiques et mentales, créant un espace propice à l'exploration de notre monde intérieur et de nous connecter avec notre subconscient. Que ce voyage vers l'intérieur vous apporte la clarté, la guérison et la connexion avec votre essence la plus authentique.



**Matériel obligatoire pour participer à l'atelier** : tapis, plaid, coussin ou bolster, des vêtements cosy pour rester bien au chaud.



SAMEDI 25 MAI : 20H15 - 21H15

## CONCERT

### Kirtan avec **Florence Bernart**

Un Kirtan est une pratique de Bhakti yoga qui trouve son origine dans les traditions spirituelles de l'Inde. Le Bhakti yoga est une forme de yoga qui se concentre sur la dévotion et l'amour envers une divinité ou un concept suprême. Le mot "bhakti" vient du sanskrit et signifie "dévotion" ou "amour".

Un Kirtan est une méditation de groupe avec répétitions de Mantras dévotionnels de divinités chantés sous forme d'appel et réponse avec un groupe de musique dans l'intention de donner et de recevoir et a pour but de purifier et de relâcher le mental en se connectant à l'Unité.

Dans cette célébration joyeuse, chaque personne est invitée à chanter, danser, méditer et tout ça avec le cœur. Non dans un but de qualité de chant, mais de rejoindre nos voix dans la profondeur de l'expérience et de partager une expérience collective, connectée et puissante.





# LES INTERVENANTES

**8H30 - 9H15 : ACCUEIL DES PARTICIPANTES  
+ INFORMATIONS**



## **DIMANCHE 26 MAI : 9H30 - 10H45**

**Jeanne Brancier** : Danse libre intuitive : se mettre à l'écoute de son mouvement intérieur

La Danse Libre Intuitive est une invitation à venir se connecter à son corps, à son être, dans les mouvements libre du corps. Sur une playlist que j'aurai choisi avec soin pour vous emmener vers différents rythmes et énergies, je vous guiderai avec ma voix dans un voyage intérieur à la rencontre de vos sensations, de vos émotions, de votre être profond. Laisser le mouvement libre au corps permet également de venir conscientiser des aspects de sa personnalité, des peurs, et de transformer.

Ces séances peuvent amener à des libérations émotionnelles, de mémoires anciennes, de traumatismes, etc... Je vous offre ce cadre sécurisant où je veillerai au bien de chaque participante, et je saurai vous accompagner, en tant que thérapeute, dans ce qui est là pour vous. Le groupe sera également un soutien pour vivre ce qui aura besoin de se vivre. Les cercles de paroles, au début et en fin d'atelier, seront des moments pour déposer les mots sur les maux, et la parole juste pour ancrer les sensations.

La danse libre intuitive, telle que je la propose, est inspirée de la méthode de Danse Art Thérapie l'Écoute du Mouvement la Voix du Corps® créée par Valérie Galeno-Delegu. Ces ateliers sont accessibles à toutes et tous, pas de niveau de danse requis. Si vous avez toujours souhaité danser sans jamais oser, alors cet atelier est aussi pour vous.

**Matériel obligatoire pour participer à l'atelier** : vêtements confortables pour vous sentir libre dans vos mouvements, bouteille d'eau, tapis de sol, zafu, coussins, couverture pour le moment cocooning



# LES INTERVENANTES

## DIMANCHE 26 MAI : 9H30 - 10H45

**Sacha Bonnefond** : Soins sonore, sons et chant intuitif

Lors de cet atelier je vous emmène en voyage au pays des sons libérateurs, révélateurs et guérisseurs. Pendant ce temps de ressourcement, vous êtes allongée au sol et je vous accompagne dans la douceur et la confiance à déposer votre mental, votre stress et tout ce qui vous pèse.

Ensemble nous partons à la rencontre de la partie de vous qui sait s'offrir de l'amour et qui sait comment guérir.

Vous aurez besoin d'apporter : un plaid pour avoir bien chaud, de quoi couvrir vos yeux et vous immerger complètement, un coussin pour positionner sous votre tête si besoin.



## DIMANCHE 26 MAI : 11H00 - 12H15

**Delphine Lhuillier** : Arrête ton cinéma !



Du je au jeu, et sans enjeux, osons la « nudité caractérielle », laissons tomber les masques en célébrant notre corps névrotique. Qu'est-ce que mon corps dit quand je ne dis rien ? Qu'est-ce que mon corps révèle quand je crois ne rien faire ? Dans cet atelier, ce qui était invisible va devenir visible. De l'Actors Studio à l'amplification sensorielle, des parts de nous-mêmes confortables et agréables aux parts dont nous aimerions nous débarrasser, l'ego se donne à voir.

Aux portes de l'âme, au feu de la conscience, grâce à l'ATA, « ce que je joue de moi ne se joue plus de moi ».

[www.trans-analyse.com](http://www.trans-analyse.com)



# LES INTERVENANTES

**Florence Aubrun :** "Les mystères de la voix" découvrir ses différentes voix pour aller vers sa vraie voie

Cet atelier propose un cercle de parole où nous explorerons les mystères de votre voix, qui est unique. Nous participerons à des jeux vocaux parlés et chantés, ainsi qu'à des exercices de respiration et de bien-être.



**Karine Dubois :** Tente rouge



Un cercle de femmes est un voyage d'exploration intérieure et de guérison collective, confidentiel et bienveillant, où les femmes se rassemblent quel que soit leur âge, culture, religion, mode de vie, orientation sexuelle, etc...autour de différents sujets.

Ce sont des bulles personnelles et collectives:

- Pour s'autoriser un moment à soi.
- Pour se relier entre femmes et vivre la sororité.
- Pour déposer sa parole et son vécu dans un espace bienveillant.
- Pour s'autoriser à écouter ses émotions.
- Pour explorer son potentiel intuitif et créatif.
- Pour se reconnecter à sa puissance féminine.

**13H30 - 13H45 : PAUSE DÉJEUNER**



# LES INTERVENANTES

 **DIMANCHE 25 MAI : 14H00 - 15H15**

## **Fanny François : Transformation, passage & cacao**

Vous êtes invitée, chères soeurs, à une rencontre et une connexion avec la médecine du cacao sous la forme d'une cérémonie de passage. Une connexion à soi offrant ainsi à chaque femme l'opportunité d'explorer ses intentions, de libérer ses émotions, d'acter ses aspirations pour les transitions et les transformations qu'elle souhaite marquer aujourd'hui (il n'y a pas de petite transition ou changement). Nous chanterons, nous écrirons, nous ritualiserons afin de célébrer ce moment comme une étape significative de notre chemin de vie.

Si vous n'avez jamais bu de cacao cérémonial. J'aime le décrire comme un câlin cardiaque dans une tasse, il est sûr d'illuminer votre chakra du cœur grand ouvert, créant un espace de connexion avec vous et avec les autres. Il aide à tout changement ou transformation sur lequel vous travaillez.

Le cacao que j'utilise vient de la coopération de femmes de Rukuxulew au Guatemala

Afin de profiter pleinement des bienfaits du cacao, je te conseille d'arriver dans l'espace, si possible, au moins 2h à jeun. Je te conseille aussi de boire beaucoup d'eau, dès le matin, et de venir avec ta gourde d'eau.

Aussi, Le cacao cérémonial peut interagir avec certains médicaments antidépresseurs et peut quelques fois produire des effets secondaires désagréables, comme la migraine. Merci de m'informer à l'avance si tu en prends, si tu es enceinte ou si tu souffres d'une maladie cardiaque, nous adapterons la dose en conséquence.





# LES INTERVENANTES

**Patricia Flament** : La coiffure psycho énergétique - nos cheveux racontent notre Histoire -

Notre coiffure reflète notre personnalité, nos cheveux révèlent notre identité, notre soi profond. Le cheveu est le baromètre de nos émotions et de nos états d'âmes. L'aspect, la nature, les épis, les mouvements, la chute ... qui se présentent à l'instant T sont des indicateurs de notre histoire, nos blessures, et de nos croyances mais aussi de nos aspirations, et de nos talents. Inspirée de la médecine traditionnelle chinoise cette approche permet de venir à la rencontre de nos blocages du à notre parcours de vie mais aussi celui de notre transgénérationnel. Ici c'est une invitation à venir à la rencontre de nos cheveux, ressentir et observer ce que mon cheveux dit de moi avec ma personnalité que je me suis construite et mon identité originelle.

La coupe Psycho-Energétique est un soin vibratoire qui a pour objectif de rétablir un équilibre énergétique en libérant les mémoires cellulaires et émotionnelles cristallisées au plus profond de notre être. Les cheveux retrouvent force et vitalité, par la réactivation des vaisseaux sanguins favorisant la pousse et repousse. La vibration du rasoir passant par tous nos corps énergétiques assure un nettoyage profond et une réparation des traumatismes conscients et inconscients inscrits à l'intérieur et à l'extérieur de soi.



 **DIMANCHE 25 MAI : 15H30 - 16H00**



**RITUEL DE CLÔTURE  
AVEC ALICE PARISI**

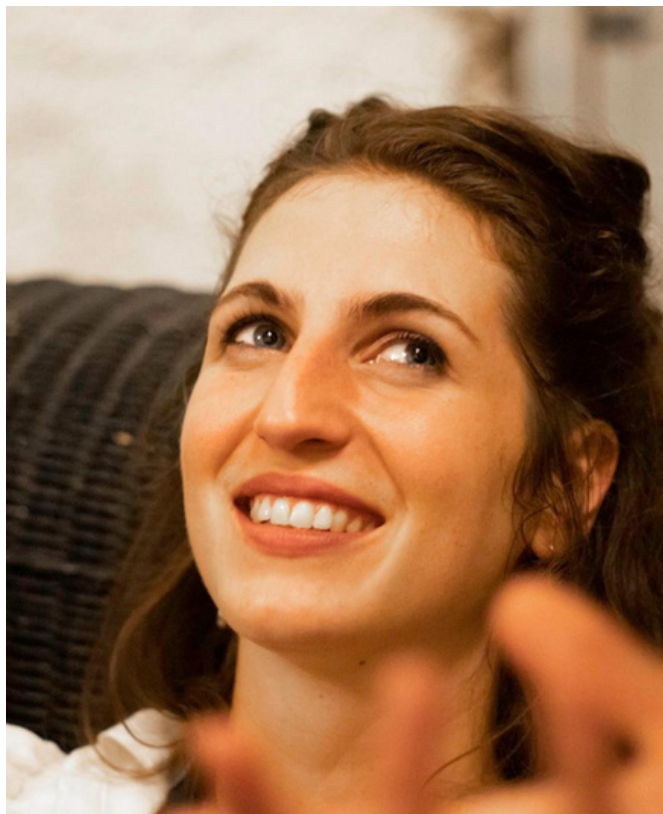
**17H00 : FIN DU FESTIVAL**

# INFOS PRATIQUES

Les artistes qui nous accompagnent  
Le lieu, parking, se restaurer etc.



## DES ARTISTES, POUR IMMORTALISER VOS ÉMOTIONS.



**Léa Belenfant** : Photographe

À l'écoute des vibrations du monde et des échos de sa lumière, je m'appelle Léa Belenfant et je suis graphic designer indépendante. Je collabore aujourd'hui avec plusieurs grandes maisons de design et ateliers d'art, mais aussi avec le milieu associatif, mon autre domaine de cœur. Je travaille à créer des ponts sensibles entre l'art, la photographie et le design. Les histoires visuelles que je raconte réunissent les fragments de vie qui se déploient à la marge du regard, et que je souhaite ramener au centre de l'espace. La lumière, l'invisible visible, la matière sont mes territoires de recherche, d'exploration et de jeu.

**Floraine Carlot** : Reportage vidéo du Festival

Lorsque j'ai participé à mon tout premier Festival du Féminin il y a 8 ans, à Paris, j'ai pris contact avec un espace de reliance et de transformation immense, un espace nécessaire et précieux pour le Féminin, qui m'a profondément aidée dans mon chemin de vie au fil des années et des éditions. Mettre aujourd'hui ma passion pour le reportage vidéo au service de ce magnifique événement est une véritable évidence. Avec la plus grande discrétion et bienveillance, je proposerai mon regard et ma caméra afin de témoigner de cette vibration collective entre femmes, et ainsi nous permettre de nous en rappeler et de nous en inspirer.





# LE SPEED SHOOTING

## DES RENCONTRES,

FACE CAMÉRA.



**Mélanie Aubert** : Révéler la Beauté des liens entre Femmes

Des sessions de speed shooting pour accompagner à chaque fois 2 ou 3 femmes, qui se sentent reliées, à révéler la Beauté de leur lien avec la Photographie, au-delà des mots.

Ce lien peut être un lien d'amitié, de famille, de sororité, de coup de cœur de festival...

J'accompagne la connexion, je capte le subtil entre vous et vous en restitue une photo cadeau par mail.

# LES SOINS

## ESPACE MASSAGES.

TARIF SUR DONATION.

**Dubois Christelle**

**À fleur de Paume** - soin énergétique chinois dit Tuina

Je propose un soin Tuina de 30 mn, aux huiles végétales et essentielles, selon les personnes que je masse. Je peux travailler sur du musculaire, de l'émotionnel, de l'énergétique, etc car tout ceci est en lien. J'ai aussi des ventouses, et autres outils permettant de réharmoniser l'énergie globale du corps, et de soulager les maux.



# COMMENT S'ORGANISER ?



## CHÂTEAU DES TOURS.

246 Av. de la Libération Charles de  
Gaulle, 33110 Le Bouscat

### COMMENT VOUS Y RENDRE ?

Depuis la **Gare Saint-Jean**

- 28 minutes en vélo (Parking à vélo à l'extérieur)
- 18 minutes en voiture (Parking à voiture à l'extérieur à 5 minutes du château.)
- **Tram D**, descendre à Calypso (30 minutes)

# RÉSERVEZ VOTRE PLACE

## LES STANDS

Vous aurez à disposition des stands tenus par des femmes artisanes, vous pourrez découvrir leur savoir faire et leurs produits.

- Aurélia Vallina : Art Vibratoire Créations Vibratoires
- Chauvey Christine : tambours
- Eliz' Art
- Karine Dubois : Artisanat sauvage
- La petite nature
- Librairie Pégase
- Élise Céramique
- Miss Joy

Le Festival du Féminin a hâte de partager ce moment de sororité avec vous. Un grand merci à nos intervenantes, bénévoles et partenaires.

**QUE L'AVENTURE INTÉRIEURE PRENNE PLACE !**

**UN PARTAGE À TRAVERS LE MONDE ENTIER**

En Amérique du Nord : QUÉBEC • ARIZONA avec Ho Rites de passage

En Amérique Latine : BOGOTA (COLOMBIE) • MEXICO (MEXIQUE)

En Asie : BANGKOK (THAÏLANDE) • SINGAPOUR • KUALA LUMPUR (MALAISIE) • HONG KONG • SHANGHAI (CHINE) • JAKARTA (INDONÉSIE) • AUROVILLE (INDE) • MUMBAI (INDE)

En Afrique : CASABLANCA (MAROC) • NAIROBI (KENYA)

**Après l'aventure des Festivals du féminin, les Festivals du Féminin-Masculin® :**

GRENOBLE • LYON • RENNES • SIORAC-EN-PÉRIGORD • CHORGES (ALPES DE HAUTE-PROVENCE) • QUÉBEC • GUADELOUPE

Retrouvez le calendrier de toutes les éditions des Festivals, les programmes et les archives sur le site officiel du Festival du féminin : [www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com) et sa page facebook : [www.facebook.com/festivaldufeminin](http://www.facebook.com/festivaldufeminin)