



Ateliers pratiques . Tentes rouges . Soirée . Echanges

www.festivaldufeminin.com

4^e édition

FESTIVAL du FÉMININ

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

BORDEAUX

9-10-11 octobre 2026

atiananda.association@gmail.com

création : Imanou

Depuis mars 2012, le Festival du Féminin, créé à Paris par l'équipe du Wutao & des Arts irisés, tisse une toile d'échanges et d'expériences entre femmes à travers le monde.

Cette année, pour la quatrième fois, nous avons choisi de placer ces trois jours sous le signe de la **confiance**.

La **confiance** en soi, fragile parfois, que l'on vient reconstruire ensemble. La **confiance** en son corps, en sa voix, en ce qu'on a traversé. La **confiance** en l'autre, celle qui ne se décrète pas, mais qui se ressent dans un regard qui dit : tu es à ta place ici.

C'est un espace où les femmes se retrouvent, où l'on ose, où l'on partage, où l'on grandit. Des ateliers pratiques se succèdent pendant trois jours pour une exploration corporelle et une expérience vécue dans la profondeur, la vulnérabilité, la puissance et la célébration.

Parce que la confiance, ça s'apprend, ça se transmet, ça se célèbre.

Et cette année encore, quelque chose de beau va se passer.

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





NOTRE ÉQUIPE

Charlie,
Anna,
&
Kim

Charlie @cha.ma.lie

Pour cette 4ème édition, nous avons voulu vous préparer un programme toujours plus généreux, qui vous ouvre à de nouvelles pratiques, à des ateliers et des intervenantes qui, nous l'espérons, sauront vous accompagner dans ce voyage.

Un voyage intérieur, mais aussi un voyage partagé : des rencontres, des moments de complicité, de conscience, de libération, de tendresse, de rire..

Et peut-être que, dans le creux de ces trois jours, la confiance en soi, en l'autre, en ce qui est juste, trouvera son chemin jusqu'à nous toutes.

Toujours en chemin dans mes différentes pratiques, je me consacre aujourd'hui pleinement à l'accompagnement à la parentalité et aux bains enveloppés des premiers jours.

Mais le Festival du Féminin reste, pour moi, une évidence intacte : la joie de l'organiser avec Anna et Kim, et celle de vous retrouver chaque année, vous, les intervenantes, les exposantes, les bénévoles et les festivalières.

C'est dans un nouveau cadre magnifique que nous vous attendons avec une immense hâte ✨

Anna @vanarayoga

Professeure de yoga et passionnée par les espaces de rencontre et de transformation, je suis heureuse de co-organiser le Festival du Féminin aux côtés de ces merveilleuses femmes.

Chaque année, je me réjouis de participer à la création de ce temps unique de partage et de sororité. Le Festival du Féminin est une invitation à se rencontrer autrement, à s'inspirer les unes des autres, à se reconnecter à soi et à célébrer, ensemble, la beauté et la diversité de nos chemins de femmes.

Kim @kslg_photographie

Pour la 2ème fois, je co-organise le Festival du Féminin. Une nouvelle édition, encore plus grande, plus humaine, plus connectée.

Ce festival, c'est bien plus qu'un événement. C'est un espace où les femmes se retrouvent, osent, partagent et grandissent ensemble. Cette année, sous le signe de la confiance, j'accompagnerai chaque femme dans cette aventure de sororité et de féminité, avec tout mon cœur.



REJOIGNEZ L'AVENTURE !



- Pass 3 jours : 150 €
- Pass 2 jours : 120 €
- 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*)

Possibilité de règlement en 3 fois sans frais

ACHETEZ VOTRE PASS FESTIVAL

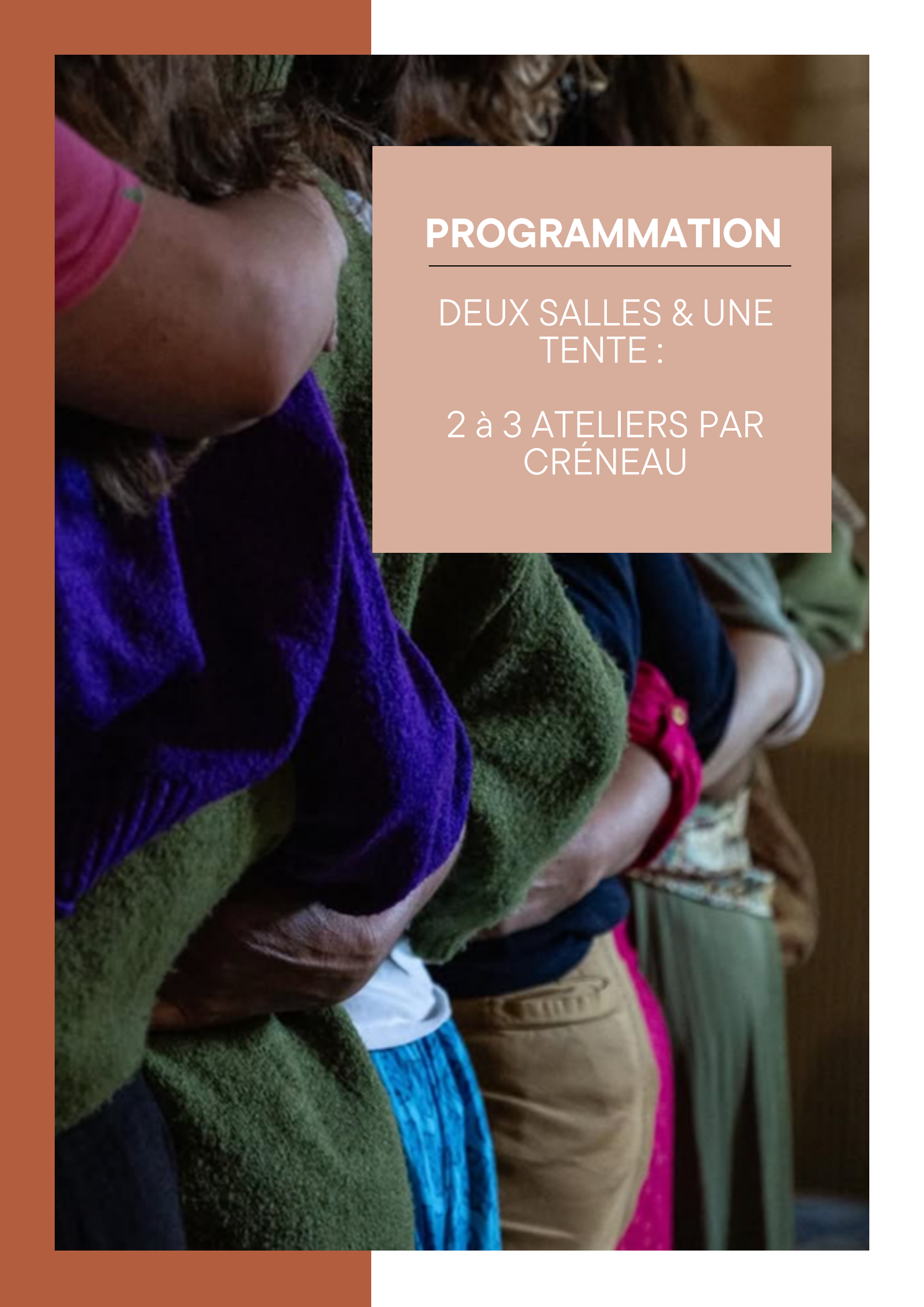
KIT DE LA FESTIVALIÈRE



- ✓ 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

9 OCTOBRE

11h30 ACCUEIL &
12h30 INSCRIPTIONS

12h45 INFOS
13h00 FESTIVAL

13h15 Julie Caunes :
14h30 Cérémonie d’ouverture -
Atelier collectif : De mes
racines à ma lumière

14h45 • Sacha Bonnefond : Soin
16h00 sonore à la rencontre de
sa confiance
• Emmanuelle Oliviero :
! En Souffle !

16h00 - 16h30 PAUSE TISANE ET DOUCEURS

16h30 • Hélène Labeyrie : Danse
17h45 intuitive : prendre sa
place et s'offrir un
mode d'expression
incarné
• Fisso : Atelier d'écriture
: Secrets et magie du
mot “ Confiance ”
(10 personnes)

18h00 - 19h15 REPAS

19h20 Fanny François : cacao,
21h00 cœur, confiance

10 OCTOBRE

8H30 ACCUEIL DES
9H15 PARTICIPANTES + INFOS

9H30 • Isabelle Charton :
10h45 Femmes sensibles,
femmes divines
• Aline Hans : Chant des
voyelles, les bienfaits du
son
• Séverine Marais :
Immersion Breathwork
(8 personnes)

11h00 • Raphaële Enfedaque :
12h15 WUTAO & chant du
souffle
• Laury Castets : Oser se
choisir : reprendre
confiance dans sa vie
intime



Lauren Terrigeol : Cercle de
femmes
(8 personnes)

12h30 - 13h45

PAUSE DÉJEUNER

14h00 • Luz Botero : Confiante,
15h15 libre et sensuelle. Danse
Intuitive
• Christine Bocquard : La
gemmothérapie
sensible
• Séverine Marais :
Immersion Breathwork
(8 personnes)

15h30 • Marjolaine Joly : Le
16h45 souffle de la confiance
• Barboka :
Métamorph'ose
Improvisation
(15 personnes)
• Fisso : Atelier
d'écriture : Secrets et
magie du mot “
Confiance ”
(10 personnes)

17h00 - 17h30 PAUSE TISANE ET DOUCEURS

17h30 • Barboka : Voyage
18h45 chamanique
(10 personnes)
• Catherine Melul : Créer :
un chemin vers soi
(peinture intuitive)
• Lauren Terrigeol :
Conférence "Oser la
confiance"

19h00 - 20h00 REPAS

20H00 Siridev : Ecstatic Dance
21H30

11 OCTOBRE

8H30 ACCUEIL DES
9H15 PARTICIPANTES + INFOS

9H30 • Clarisse Meynet : Yoga
10h45 Nidra : Confiance en soi &
Créativité
• Sarah Guillou : Le Féminin
sauvage

11h00 • Sabrina Hervio :
12h15 Innerdance : Voyage au
cœur de la confiance
• Laury Castets : Oser se
choisir : reprendre
confiance dans sa vie
intime



Alice Parisi : Cercle de
paroles arc-en-ciel
(8 personnes)

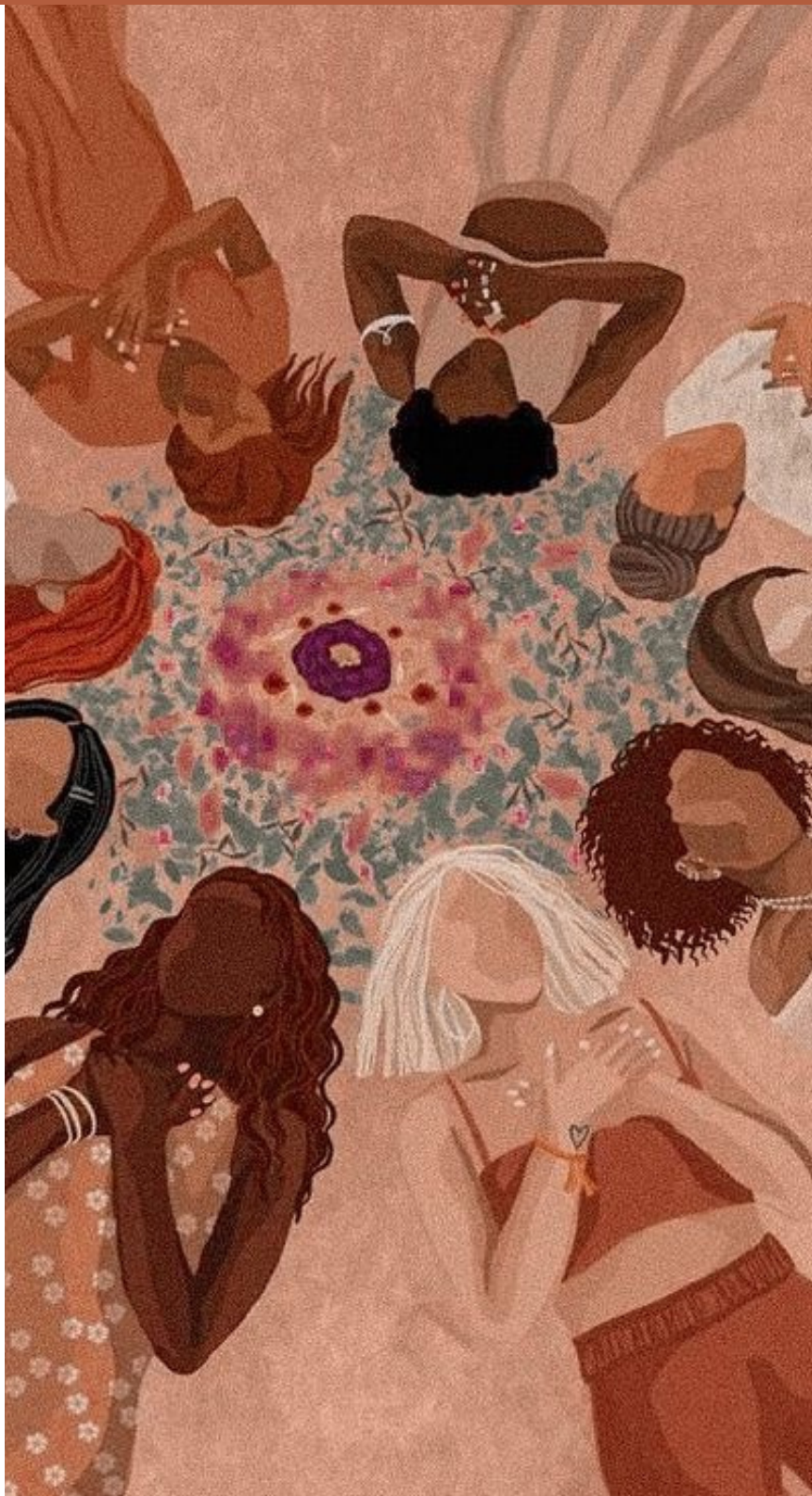
14h00 • Stéphanie Léon :
15h15 Habiter son corps : en
(re)faire sa safe place
• Hélène Friart
Lamourette : Viens
déployer ta
souveraineté !

15h30 Rituel de clôture avec
16h45 Sacha Bonnefond et Fisso

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 10 OCT.
11H00 - 12H15

Lauren Terrigeol

DIMANCHE 11 OCT.
11H00 - 12H15

Clarisse Meynet

LES INTERVENANTES



VENDREDI 9 OCT : 13H15 - 14H30

Julie Caunes : Cérémonie d'ouverture -
atelier collectif : De mes racines à ma lumière

De la beauté de mon héritage à la puissance de mon élan
Je vous invite à ouvrir ce week-end en tissant un lien entre vos
racines et votre devenir, entre les femmes qui vous ont
précédée et celle que vous choisirez d'incarner aujourd'hui.

À travers le mouvement, la présence au corps et une
exploration symbolique de nos héritages, nous créerons
ensemble un espace de connexion, de confiance et d'élan.
Un moment pour honorer ce qui nous a construites, tisser des
liens entre nous et entrer pleinement dans cette magnifique
aventure au féminin.



VENDREDI 9 OCT : 14H45 - 16H00

Sacha Bonnefond : Soin sonore à la rencontre
de sa confiance

Les participantes sont allongées au sol sur des tapis de yoga,
recouvertes de plaids ou couvertures, yeux couverts par un
foulard. Elles entrent en méditation, guidées par ma voix et
mes instruments pour se reconnecter à leur cœur, partir en
voyage intérieur et retrouver la source de la confiance en soi.
Un temps de chant collectif est prévu en fin de séance pour se
réancrer.

Matériel nécessaire : tapis de yoga, plaid, coussins, cache-yeux



LES INTERVENANTES

Emmanuelle Oliviero : ! En Souffle !

Atelier psycho-corporel pour ressentir ce qu'est le souffle : cette ressource primordiale méconnue, véritable nourriture des notions de sécurité et de confiance.

Matériel nécessaire : tenue confortable, tapis.



VENDREDI 9 OCT : 16H30 - 17H45

Hélène Labeyrie : Danse intuitive : prendre sa place et s'offrir un mode d'expression incarné

Je vous propose dans cet atelier un voyage au cœur de l'intime, dans toutes les parties de votre être pour relâcher les tensions et recharger les batteries.

L'atelier se déroule en 3 temps :

1/ Phase méditative

Se recentrer, s'ancrer dans le présent, explorer son état d'être du moment.

2/ Phase expressive

Danse guidée selon le thème choisi : ici la confiance.

3/ Phase intégrative : relaxation



LES INTERVENANTES

Fisso : Atelier d'écriture : Secrets et magie du mot “ Confiance ” (10 personnes)

Pour explorer le mystère des mots, faisons-leur confiance, faisons-nous confiance !

À partir de consignes créatives, à travers une approche joueuse et joyeuse, tu découvriras la puissance de ce mot et ce qu'il inspire à chacune d'entre nous. Témoignages, poèmes, dialogues, portraits, rêves, mémoires réelles ou fictives, images et figures emblématiques prendront forme "en toute confiance". Ces textes seront affichés et partagés, puis lus en clôture de festival si les autrices le souhaitent.

Matériel nécessaire : Prends ton meilleur stylo, carnet, cahier, ta tablette ou ton ordi si tu préfères !

Apporte les livres que tu aimes, tes poèmes et textes favoris pour nous les faire découvrir. Et prévois peut-être quelques mouchoirs... souvent dans l'atelier d'écriture on rit (aux larmes) et on pleure (d'émotion) !



18h00 - 19h15 : REPAS



VENDREDI 9 OCT : 19H30 - 21H00

Fanny François : Rituel du cacao, cœur, confiance

Je vous invite à un voyage au cœur de vous-même, guidé par la médecine du cacao cérémonial. Nous prendrons ensemble un temps pour ralentir, nous déposer et nous reconnecter à ce qui vit profondément en nous.

La confiance en soi naît lorsque nous choisissons d'écouter notre intuition, d'honorer notre vérité et d'oser nous montrer telles que nous sommes. Le cacao nous accompagnera dans cette ouverture du cœur, créant un espace de présence, de douceur et de connexion les unes aux autres.

Si vous n'avez jamais bu de cacao cérémonial, j'aime le décrire comme un câlin du cœur dans une tasse. Le cacao utilisé provient de la coopérative de femmes Ruk'u'x Ulew, au Guatemala.

Pour profiter pleinement de cet atelier, arrivez si possible à jeun depuis 2 heures et pensez à vous hydrater. Le cacao cérémonial peut interagir avec certains antidépresseurs et occasionnellement provoquer des migraines. Merci de me prévenir si vous prenez ce type de traitement, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie cardiaque.



LES INTERVENANTES

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



 **SAMEDI 10 OCT : 9H30 - 10H45**

Isabelle Charton : Femmes sensibles, Femmes divines



Je vous propose un voyage tout en douceur pour vous relier à vos parts féminines à la fois sensibles et divines, celles qui incarnent vos forces extrasensorielles et naturelles.

Durant ce voyage, vous serez à l'écoute de tous vos sens, réceptives, en totale présence à vous et à ce qui vous entoure.

C'est ici que se dessinera le chemin vers cette terre d'accueil qu'est le féminin sacré, une énergie qui vous inspirera et vous guidera ensuite dans l'écriture d'un merveilleux récit de voyage, ouvrant grand les portes de la beauté et de l'imprévisible de vos vies.

Aline Hans : Chant des voyelles, les bienfaits du son

Tu as envie de chanter depuis longtemps ?

Tu es la bienvenue ! Grâce à un cadre bienveillant, tu vas pouvoir chanter, respirer et te ressourcer en toute confiance. Un moment de douceur et de joie !

Pendant ce temps, nous découvrons la pratique vocale à travers des exercices d'échauffement vocaux et corporels, la respiration en conscience, le chant des voyelles en harmonie et en polyphonie, et le chant sacré. Ces pratiques vocales permettent d'apaiser notre mental, nos préoccupations, et de nous relier à notre joie profonde et à notre calme intérieur.



LES INTERVENANTES

 **SAMEDI 10 OCT : 9H30 – 10H45**

Séverine Marais : Immersion Breathwork (8 personnes)



Le Breathwork est une pratique de libération émotionnelle par la respiration. Elle place le corps en état de relaxation profonde, régule le système nerveux et permet de libérer blocages émotionnels, tensions physiques, mentales et énergétiques.

Bien plus qu'une séance de respiration : une expérience immersive complétée par une playlist musicale créée sur mesure, de l'aromathérapie, du bodywork et une relaxation sensorielle. Je te guide tout au long, dans un espace sûr et bienveillant.

Les places sont limitées à 8 personnes.

Matériel nécessaire : eau, vêtements amples, tapis de yoga et de quoi te couvrir. Tu peux aussi apporter de quoi noter tes ressentis à la fin.

 **SAMEDI 10 OCT : 11H00 – 12H15**

Raphaële Enfedaque : WUTAO & chant du souffle

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 à 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.



LES INTERVENANTES



SAMEDI 10 OCT : 11H00 - 12H15

Laury Castets : Oser se choisir : reprendre confiance dans sa vie intime



Combien de femmes vivent pendant des années une sexualité qui ne leur ressemble pas vraiment ?

Par peur de décevoir, par manque d'informations, ou simplement parce qu'elles n'ont jamais appris à se poser la question : "Et moi, qu'est-ce qui me fait du bien ?"

Dans cet atelier, nous explorerons le lien entre confiance en soi et vie intime. Connaissance du corps, communication, plaisir, limites, consentement et estime de soi seront au cœur des échanges.

Parce qu'avoir confiance en soi, c'est aussi avoir confiance dans ce que l'on ressent.

Lauren Terrigeol : Cercle de femmes (8 personnes)



Être pleinement soi demande parfois de traverser le doute et la peur. Et si, dans cet espace doux et bienveillant, on venait partager ce qui fragilise notre confiance ? Et si, par le simple fait de se déposer, d'être écoutée et de se reconnecter à sa vérité intérieure, on venait la nourrir, et célébrer toutes ces fois où elle s'est déjà invitée dans nos vies ? Le cercle résonne alors de nos histoires en miroir, transforme et soutient.



13H30 - 13H45 : PAUSE DÉJEUNER



LES INTERVENANTES



SAMEDI 10 OCT : 14H00 - 15H15

Luz Botero : Confiante, libre et sensuelle. Danse Intuitive



Dans cet atelier de danse libre, je t'invite à quitter le mental pour revenir à l'intelligence du corps. À travers le mouvement, la respiration et l'éveil des sens, nous explorerons une autre façon d'habiter notre féminité : non pas comme une apparence à construire, mais comme une énergie à ressentir et à incarner. Cet atelier est une invitation à rencontrer la Déesse qui vit déjà en toi : cette énergie de vie, créatrice et puissante, pleinement ancrée dans le corps physique. Aucune expérience en danse n'est nécessaire. Il n'y a pas de chorégraphie à apprendre, seulement une expérience à vivre.

Christine Bocquard : La gemmothérapie sensible

Je vais vous parler de la gemmothérapie sensible, cette façon de cueillir et préparer des remèdes à base de bourgeons d'arbres et d'arbustes qui m'a été transmise par Stéphane Boistard il y a 11 ans. Les arbres nous offrent leur médecine... vous découvrirez les bienfaits de différents arbres, vous expérimenterez la puissance de ce cadeau du peuple des arbres... Au cours de cet atelier, nous filtrerons une cueillette du printemps et chacune repartira avec un flacon qu'elle aura elle-même préparé.



Séverine Marais : Immersion Breathwork (8 personnes)



Le Breathwork est une pratique de libération émotionnelle par la respiration : relaxation profonde, régulation du système nerveux, libération des blocages émotionnels et des tensions physiques. Une expérience immersive complétée par une playlist sur mesure, de l'aromathérapie, du bodywork et une relaxation sensorielle. Je te guide dans un espace sûr et bienveillant. Places limitées à 8 personnes.

Matériel nécessaire : eau, vêtements amples, tapis de yoga et de quoi te couvrir.

LES INTERVENANTES



SAMEDI 10 OCT : 15H30 – 16H45



Marjolaine Joly : Le souffle de la confiance

Et si tu te laissais guider par le souffle de la vie ? Une initiation au tantra à travers un voyage guidé pour explorer le mouvement, la présence et l'ancrage. Une invitation à te reconnecter à toi et à retrouver ton énergie.

Venir avec des vêtements confortables pour bouger et un foulard (ou un bandana ou une écharpe).

Barboka : Métamorph'ose Improvisation (15 personnes)

Un atelier qui se base sur l'improvisation théâtrale pour développer la confiance en soi et dans les autres.

L'improvisation théâtrale est un outil puissant pour se découvrir par le rire, la joie, le jeu et s'ouvrir à ses potentiels.

Car quand on fait de l'improvisation, on apprend à oser, prendre sa place, écouter et se faire entendre...

Tu viens jouer avec nous ?

Vêtements confortables.



Fisso : Atelier d'écriture : Secrets et magie du mot “ Confiance ” (10 personnes)



Pour explorer le mystère des mots, faisons-leur confiance, faisons-nous confiance !

À partir de consignes créatives et d'une approche joueuse, tu découvriras ce que ce mot inspire à chacune. Témoignages, poèmes, dialogues, portraits, rêves prendront forme "en toute confiance". Ces textes seront partagés et lus en clôture de festival si les autrices le souhaitent.

Matériel obligatoire : stylo, carnet ou ordi, les livres et textes que tu aimes. Et quelques mouchoirs... on rit (aux larmes) et on pleure (d'émotion) !

LES INTERVENANTES



**17h00 - 17h30 : PAUSE
TISANE ET DOUCEURS**

 **SAMEDI 10 OCT : 17H30 - 18H45**

Barboka : Voyage chamanique (20/25 personnes)

Un atelier chamanique avec un voyage au tambour pour revenir à ses racines, retrouver sa sécurité intérieure et reprendre confiance en soi.



Catherine Melul : Créer : un chemin vers soi (peinture intuitive)

Cet atelier développe la confiance en sa force créative. Un cercle d'accueil ouvrira le temps avec une présentation et une méditation. Nous créerons ensuite librement notre "talisman" personnel sur toile avec pastels, couleurs et matières. Un cercle de clôture avec présentation des créations terminera ce moment de créativité.

Matériel nécessaire : un carton toilé si vous le souhaitez, crayons, feutres et pastels (fournis sur place), un tapis de sol pour la méditation.



LES INTERVENANTES

Lauren Terrigeol : Conférence "Oser la confiance"

Oser l'aventure, la réalisation d'un rêve, le saut dans le vide... Avoir confiance ne signifie pas "ne plus avoir peur", mais apprendre à "avancer avec".

A partir d'un parcours de vie riche en mouvements, tant intérieurs qu'extérieurs, je partage comment faire de la confiance une alliée, suivre sa boussole intérieure et se sentir soutenue, par la vie comme par ses propres ressources. Lorsque l'on ose écouter sa voix intérieure et créer son chemin dans l'inconnu, l'expérience de la vie se transforme, souvent pour le meilleur.



19H00 - 20H00 : REPAS



 **SAMEDI 10 OCT : 20H15 - 21H15**

Siridev : Ecstatic Dance

Session de danse libre, pieds nus et sans substances, guidée par les vagues musicales créées en live par un DJ, mêlant musique électro et musiques du monde.



LES INTERVENANTES

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



 **DIMANCHE 11 OCT : 9H30 - 10H45**

Clarisse Meynet : Yoga Nidra – Confiance en soi & Créativité



Cette séance de Yoga Nidra est une invitation à explorer les ressources de confiance, de liberté et de créativité qui existent déjà en chacun de nous. À travers la relaxation guidée et le voyage intérieur, nous viendrons apaiser le mental, développer un regard plus bienveillant sur nous-mêmes et ouvrir un espace propice à l'expression de notre potentiel créatif. Un moment doux et ressourçant pour se reconnecter à son intuition, retrouver son élan intérieur et laisser émerger de nouvelles possibilités.

Sarah Guillou : Le Féminin sauvage

Et si les plantes sauvages devenaient des alliées pour se reconnecter à sa nature profonde ?

Je vous invite à partir à la rencontre des plantes sauvages et médicinales qui accompagnent les femmes. Observer, ressentir, découvrir les trésors qui poussent tout autour de nous. Une invitation à réveiller notre féminin sauvage : cette part intuitive, libre et profondément reliée au vivant.

Au programme :

-  Balade découverte des plantes sauvages médicinales de la femme
-  Temps d'observation et d'échanges autour du vivant
-  Dégustation de tisanes

Aucune connaissance préalable nécessaire. Venez avec votre curiosité.



LES INTERVENANTES

 **DIMANCHE 11 OCT : 11H00 - 12H15**

Sabrina Hervio : Innerdance : Voyage au cœur de la confiance



Lors de cette session d'Innerdance, je vous invite à explorer la confiance sous un angle particulier : la confiance dans votre corps, dans ce qui cherche à s'exprimer et dans ce qui est prêt à être libéré.

Allongée au sol, guidée par la musique, accueillez l'expérience telle qu'elle se présente. Détente profonde, émotions, sensations, images ou prises de conscience pourront émerger. Il n'y a rien à provoquer, rien à réussir, simplement à observer et à laisser être. Chaque expérience est unique et juste pour la personne qui la vit.

Aucune expérience nécessaire. Venez telle que vous êtes.

Matériel nécessaire : plaid, bouteille d'eau, tenue confortable.

Laury Castets : Oser se choisir : reprendre confiance dans sa vie intime

Combien de femmes vivent pendant des années une sexualité qui ne leur ressemble pas vraiment ?

Par peur de décevoir, par manque d'informations, ou simplement parce qu'elles n'ont jamais appris à se poser la question : "Et moi, qu'est-ce qui me fait du bien ?"

Dans cet atelier, nous explorerons le lien entre confiance en soi et vie intime. Connaissance du corps, communication, plaisir, limites, consentement et estime de soi seront au cœur des échanges.

Parce qu'avoir confiance en soi, c'est aussi avoir confiance dans ce que l'on ressent.



LES INTERVENANTES

 **DIMANCHE 11 OCT : 11H00 - 12H15**



Alice Parisi : Cercle de paroles arc-en-ciel
(8 personnes)



Un Cercle entre Femmes avec une couleur un peu spécial... un cercle aux couleurs de l'arc-en-ciel, à l'image de la diversité du genre féminin car, oui, il y a tant de façon d'être femme !

Ce cercle a comme première intention d'accueillir les femmes dans leur diversité, leur pluralité et leur unicité ! Femmes Cis, Femmes Trans, Femmes Hétéro, Femmes Bi, Femmes lesbiennes, Femmes Queer, Femmes qui s'interrogent sur leur identité de genre ou leur orientation sexuelle, ...

Et par conséquent, ce cercle a comme deuxième intention, d'ouvrir un espace de paroles et de questionnements sur tous ces sujets et ce, sans tabous, et toujours dans le respect des principes des Cercles de paroles afin d'offrir un espace de confiance et de bienveillance.

En effet, il nous semble essentiel que ces espaces puissent exister au sein de Festival du Féminin afin de ne pas tomber, et s'enfermer, dans une vision étreinte, normée, et donc limitée du genre féminin.

Bienvenue à vous toutes !

LES INTERVENANTES

12H30 - 13H45 : PAUSE DÉJEUNER



 **DIMANCHE 11 OCT : 14H00 - 15H15**

Stéphanie Léon : Habiter son corps : en (re)faire sa safe place

À travers un atelier immersif mêlant apports scientifiques, exercices de respiration, mouvement et temps de réflexion personnelle, nous explorerons comment le système nerveux, la posture, le souffle et le périnée influencent notre sentiment de sécurité, notre confiance et notre capacité à ressentir pleinement.

Un atelier pour ralentir, se reconnecter à ses sensations et faire de son corps un véritable espace de sécurité intérieure.

Matériel nécessaire : un stylo et une tenue confortable permettant de bouger librement.



Hélène Friart Lamourette : Viens déployer ta souveraineté !

Je te proposerai des rituels tantriques qui te connecteront à ton corps de femme.

Viens avec des vêtements amples et ton tapis.



**RITUEL DE CLÔTURE
AVEC SACHA BONNEFOND ET FISSO**

17H00 : FIN DU FESTIVAL



INFOS PRATIQUES

Exposantes,
photographe,
massage, vous
restaurer, comment
s'y rendre ?

LA PHOTOGRAPHIE

UNE ARTISTE, POUR IMMORTALISER VOS ÉMOTIONS.



Léa Belenfant : Photographe

À l'écoute des vibrations du monde et des échos de sa lumière, je m'appelle Léa. Je cherche à créer des ponts sensibles entre l'art, la photographie et le design. À travers mes images, j'essaie de révéler des fragments de vie qui se déploient à la marge du regard et de les ramener, le temps d'un instant, au centre de l'attention. La lumière, la matière et ce qui se laisse à peine percevoir constituent pour moi autant de territoires de recherche, d'exploration et de jeu.

Lauren Terrigeol : Photographe

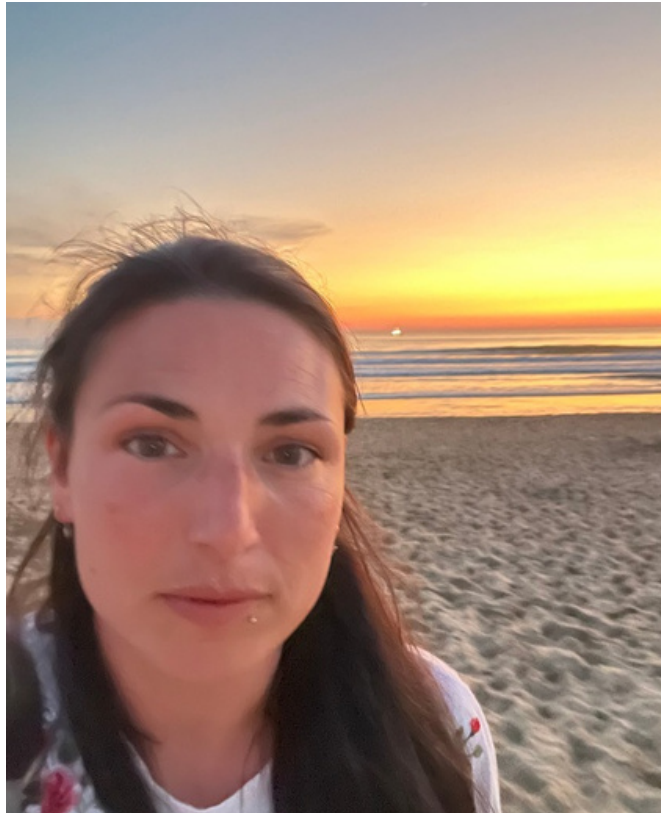
Ma photographie est une écoute. J'observe, je ressens au-delà des apparences, je capte l'unicité, l'essence, dépouillée des masques et des illusions, et je mets en lumière. Mon appareil à la main, ce sont toutes mes antennes qui s'ouvrent pour venir se connecter au subtil et révéler nos espaces intérieurs. Je photographie avec le cœur, avec une grande discrétion et bienveillance ; et quelle joie de venir capter la magie à l'oeuvre durant ce festival !



LES SOINS

ESPACE MESSAGES,

TARIF SUR DONATION.



Pauline Peter : Massage de Zen Shiatsu

Kiné depuis 14 ans, danseuse depuis toujours, maman de 2 enfants et praticienne en Zen Shiatsu depuis 3 ans.

J'aime travailler le corps dans sa globalité, en faisant des liens entre ces différentes approches. Le Zen Shiatsu est pour moi une vraie ouverture vers une philosophie plus large et un regard plus nuancé sur l'humanité et la vie.

Véronique Thouin : Massage An Mo Tui Na

Le massage offre une pause et un temps pour soi. Le massage An Mo Tui Na, issu de la médecine chinoise, aide à libérer les tensions, faire circuler l'énergie (Qi) et harmoniser le corps.

Ses effets sont rapides : détente profonde, vitalité retrouvée et meilleur équilibre physique et émotionnel. Sur chaise ou sur table, habillée ou déshabillée, avec ou sans huile.



LES STANDS

VOUS AUREZ À DISPOSITION DES STANDS TENUS PAR DES FEMMES ARTISANES, VOUS POURREZ DÉCOUVRIR LEUR SAVOIR FAIRE ET LEURS PRODUITS.

- Le Haricot Volant : art médecin tambour
- Mathilde : bougies/fleurs séchées/illustration
- Librairie Pégase
- Morgane : Parures de plumes
- Le hérisson vagabonde
- Carte à jouer sexo : @ca.bavarde

COLLABORATION

COOL CUP ☺

Cool Cup et le **Festival du Féminin** s'associent autour d'un gobelet collector illustré sur le thème de la confiance. Créé par un artiste sélectionné via un appel à candidatures, il sera vendu au profit d'une association engagée pour les femmes. Une initiative mêlant art, solidarité et écoresponsabilité.

PANIER REPAS : CUISINE MOI UNE HISTOIRE

Des produits biologiques, locaux et de saison, sublimés avec simplicité pour préserver leurs saveurs. Une cuisine généreuse, colorée et réconfortante, qui raconte une histoire, crée du lien et invite au partage.

RÉSERVATION DE VOTRE PANIER SUR NOTRE BILLETTERIE 

COMMENT S'ORGANISER ?



**Villamavie
2 route de la sauve,
33550 Capian**

COMMENT VOUS Y RENDRE ?

En voiture

- Prenez la N230 / Rocade de Bordeaux en direction de Toulouse.
- Rejoignez l'A62 puis prenez la sortie vers Créon / Langoiran.
- Suivez la direction Langoiran, puis Capian.
- Une fois dans Capian, empruntez la route de la Sauve jusqu'au numéro 2.

Le trajet est d'environ 35 km et dure généralement 35 à 45 minutes, selon la circulation.

En transports en commun

Il n'existe pas de liaison directe. La solution la plus simple est :

- TER ou bus jusqu'à Langoiran ou Créon.
- Puis taxi ou covoiturage jusqu'à Capian (environ 5 à 10 km)

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

Né à Paris en 2012, le Festival du Féminin essaime aujourd'hui à travers le monde entier.

En France : Martinique • Guadeloupe • Nouvelle-Calédonie

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 • Jakarta (Indonésie) • Auroville (Inde)

En Afrique : Casablanca (Maroc) • Nairobi (Kenya)

Les Festivals du Féminin-Masculin® : Paris • Grenoble • Lyon • Rennes • Siorac-en-Périgord • 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 et sa page facebook : www.facebook.com/festivaldufeminin