



24-25-26  
octobre 2025

**Un festival**  
**pour expérimenter l'harmonie**  
**en soi, avec les autres, et avec l'ensemble du vivant.**

## Edito

Cher-es humain-es,

Nous sommes en joie de vous annoncer que les Ateliers du Calme fêtent leurs 5 ans !

Et c'est avec fierté que nous vous présentons "Les Arts du Vivant" :

*Espèce : Lézard*

*Famille : du calme*

*Type : vivace*

*Poids : 5g (pour le physique, x10 000 pour le symbolique)*

*Taille : 200 m (environ deux salles communales)*

Sans blague.. et si l'on s'inspirait des lézards ? Pour de vrai, ils ont tant à nous enseigner. Voyons plutôt :

Le lézard est résilient, il peut perdre sa queue pour préserver sa vie. Préserver l'essentiel, et s'adapter.

Le lézard se pose au soleil, et ne fait rien.

Il lézarde.

Lézardons ensemble, juste le temps d'un week-end, si vous le voulez bien.

Le lézard affectionne les murs.

La lézarde aussi.

Les murs, tout comme nos modes de pensée. peuvent être porteurs, et nous soutenir.

Les murs, aussi, parfois nous enferment.

Ensemble, le temps d'un week-end, laissons se fissurer les murs de nos représentations !

Car une lézarde laisse toujours passer la lumière.

À toutes et à tous, un très beau festival !

Louise, et toute l'équipe  
bénévole des Ateliers du Calme



# Vendredi 24 octobre



## 19h Cérémonie d'ouverture

### Vernissage - Exposition " L'art tisse des liens avec le vivant "



Un lien au vivant où santé rime avec créativité. Un lien au vivant qui cultive la symphonie de l'interdépendance entre humains et non-humains. Un lien au vivant pour embellir le sens de nos vies.

**En présence des 9 artistes, et de leurs oeuvres :**

**Cathy Blayo, Clémence Bricout, Amélie Chenault, Lionel Lanoix, Simone Sempéré, Rémi Serain, Boris Trouplin, Jessica Villani, Laurence Yvon.**

gratuit

Tout public

## Buvette et petite restauration

### 20h30 Spectacle " Aïeule "



Palabre à l'ancienne et transe générationnelle. Et si, par delà les airs et les ères... Une rencontre primordiale, paléo-généalogique, qui interpelle et suscite un témoignage intime et intense. Cornemuse incantatoire, tour de transe, scansion et confidences : manifeste de corps-oralité pour un seul en scène aux échos féministes...

**En scène, à l'écriture et à la composition : Boris Trouplin**

5/10€

Adulte et dès 10 ans

Mise en scène : Estelle Olivier / Costumes : Maïté Chantrel & Nicole Bastien / Réalisation scénographie : Cécile Auréjac & Claude Trouplin / Oreille et regard extérieures, aide à la mise en scène : Jean-François Vrod

### 21h - 23h Observation du ciel



Poser son regard sur l'immensité du ciel. Observer ce qu'il est possible de voir à l'instant T ici, dans le lointain.

**Avec les bénévoles du club "Astronomie sur les monts"**

gratuit

Tout public

# En continu Samedi 25 et Dimanche 26 octobre

## Espace bien-être



Plusieurs thérapeutes vous proposent leurs talents. : Massages tête et mains, Massage amma assis, massage aux bols tibétains, massage sensitif, expression créative, fasciathérapie visage et corps, massage sonore, Réflexologie, auriculthérapie...

**Avec Cathy Aguiar, Nadine Burdin, Céline Decoster, Laurence Descat, Florence Gaide, Feruza Madaminova, Gaëlle Madelon, Isabelle Melet, Frédéric Nezondet, Jessica Villani, Sylvie Zimmermann**

tarifs indiqués sur place

## Exposition : L'art tisse des liens avec le vivant



Un lien au vivant où santé rime avec créativité. Un lien au vivant qui cultive la symphonie de l'interdépendance entre humains et non-humains. Un lien au vivant pour embellir le sens de nos vies.

**Avec les oeuvres de Cathy Blayo, Clémence Bricout, Amélie Chenault, Lionel Lanoix, Simone Sempéré, Rémi Serain, Boris Trouplin, Jessica Villani, Laurence Yvon.**

gratuit

Tout public

## Espace créatif et ludique



Un endroit pour créer, se laisser aller à colorer des motifs proposés, dessiner et participer à une fresque. Un endroit pour jouer !

**Avec les Ateliers du Calme et la Mandragore**

gratuit

de 0 à 99 ans

## Librairie Jean-Jacques Rousseau



Une belle sélection d'ouvrages autour de nos thématiques ! Pour petits et grands, sérieux ou pas. Et bien sûr les livres de Frederika van Ingen et Élodie Lamarque, nos conférencières.

**Avec les libraires et les amis de la librairie**

de 0 à 99 ans

## Stand de la Ligue de Protection des Oiseaux



Des informations, des discussions, des animations ludiques pour mieux connaître les oiseaux, et la biodiversité.

gratuit

de 0 à 99 ans

## Espace détente



Un espace pour se poser et consulter des ouvrages adulte et jeunesse. Passer du bon temps, tout simplement.

**Avec la médiathèque de Bassens**

gratuit

de 0 à 99 ans

## Restauration sur place



**Esti Manjaro** vous régale avec des produits de qualité, issus de petits producteurs (et petits revendeurs), majoritairement Bio, conçus avec amour par des personnes dont on connaît le visage. Pensez à réserver ! Présents le Samedi midi, soir et Dimanche midi.

**Posse 33** propose un couscous VG fait maison. Les recettes financent un projet collectif de voyage pour des jeunes. Présents le Samedi soir uniquement.

# Samedi 25 octobre

## 9h-12h Danse du souffle



Une invitation à expérimenter, explorer son corps sensible et la relation à l'autre au travers du mouvement, du son, de la musique et du souffle. Atelier à la croisée du qi gong, de la musique et de la danse.

**Avec Louise Rothé accompagnée au son par Boris Trouplin**

8/25€ Adulte et dès 15 ans

## 9h-10h30 Continuum



Un voyage où l'on commence à se poser dans sa respiration, (r)éveiller le corps progressivement et le mettre en mouvement avec plusieurs échelles : échauffement taïchi, Wutao@... jusqu'à explorer la liberté du mouvement dansé.

**Avec David Cuvelier**

4/9€ Adulte et dès 15 ans

## 9h-18h Vélobricolade



Familiarisez-vous avec la mécanique vélo en bénéficiant des conseils et de l'aide d'un bénévole expérimenté. Venez avec votre vélo !

**Avec Roue Libre et ses bénévoles**

gratuit Tout public

## 9h30-13h Marche du temps profond



Un pas = un million d'années. C'est une balade contée de 4,6 km soit une aventure de 4,6 milliards d'années, depuis l'apparition de la terre à la formation des océans, de l'émergence de la vie vers les organismes multicellulaires, des différentes extinctions à l'humanité. L'objectif : ressentir par la marche, dans le corps comme en esprit, un temps profond au cœur de l'aventure du vivant sur notre belle planète et écrire le futur.

**Avec Nicolas Chaudron Nicolas et Julie Delmas Orgelet**

8/25€ Adulte et dès 10 ans (accompagné-e)

## 9h30-12h Transitional Momentum



Élan de transition : quand l'énergie collective pousse à une transformation socio-écologique ! Susciter l'imaginaire pour concevoir des relations réciproques de soins avec la terre. Explorer les émotions et la créativité inhérentes aux processus de transition. Collaborer avec les plantes.

**Avec Frederike Doffin, accompagnée de Mailys Porracchia**

8/25€ Adulte et dès 14 ans

## 10h-11h30 Danse créative



Vous entrerez dans l'exploration interne du mouvement pour aller vers une expression libre et spontanée d'où émergera le lien avec les autres. Il en naîtra une chorégraphie instantanée. Ouvert à toute personne ayant envie de s'exprimer à travers le mouvement.

**Avec Michèle Mercier**

4/9€ Adulte

## 10h30-11h Histoire au creux de tes oreilles



Lecture pour enfants, albums choisis par les bibliothécaires.

**Avec Emmanuelle Gibert, médiathèque de Bassens**

gratuit Enfants, de 3 à 7 ans

## 11h-12h30 Kundalini yoga



Osez l'expérience du yoga de la transformation ! Vous êtes curieux.se de découvrir le Kundalini yoga ? Envie de (re)connecter à votre énergie intérieure, d'équilibrer votre mental et de booster votre vitalité, de charger vos batteries pour la journée ? Cet atelier est fait pour vous !

**Avec Myrtille Tej Kaur**

4/9€ Tout public

# Samedi 25 octobre - suite

## Maquillage artistique



Maquillage artistique pour les petits ... et aussi les plus grands ! En fin de matinée et l'après-midi.

**Avec Gaëlle Simon**

Prix libre Tout public

## 12h-13h30 À la rencontre de nos sentiments et besoins



Un atelier pour découvrir la Communication Non Violente. Aller à la rencontre de ses sentiments, puis connecter à ses Besoins, pour les honorer.

**Avec Manibhadri et Dominique Monnereau**

4/9€ Adulte

## 13h-15h En route vers la vélonomie



En route vers la vélonomie ! Apprendre à gérer des problèmes mécaniques de terrain soi-même, du basique (crevaison) au plus avancé.

**Avec Kévin Bréchet et JB**

gratuit Adulte et enfants accompagnés

## 13h15-14h45 Aquarelle lâcher-prise



Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Sans aucun prérequis, vous pouvez découvrir une pratique créative dans la détente et le lâcher prise. Cet atelier est un espace bienveillant et calme, pendant lequel le cerveau se pose et la main prend le relai.

**Avec Clémence Bricout**

4/9€ Adulte et dès 9 ans

## 13h15-14h45 NIA



La technique Nia® c'est de la danse, des arts martiaux et du yoga ! Une pratique de mouvements, collective, qui amène à un mieux-être physique, mental et émotionnel. Quels que soient votre âge et votre condition physique, venez goûter à la Joie du Mouvement !

**Avec Sophie Ripka**

4/9€ Adulte et dès 7 ans

## 13h45-15h15 Expression vivante



Un voyage sensoriel entre art et expression. Explorer, en douceur, le lien entre ton mouvement intérieur, ta voix et l'art à partir des œuvres exposées. Un temps pour t'ancrer, ressentir, laisser émerger ce qui veut se dire ou se créer. Un moment de reconnexion à ton élan vivant, entre art, souffle et présence.

**Avec Jessica Villani**

4/9€ Adulte et dès 17 ans

## 14h-16h L'acteur Clown



Ouvrir la porte à son joueur intérieur. Un travail basé sur ses sensations, ses émotions sans oublier le jeu et parfois la poésie. L'atelier sera une transmission sans nez de clown : une approche corporelle, sensitive et ludique afin de réveiller sa joie et créativité, porter un regard différent sur soi et les autres. Se faire du bien tout simplement.

**Avec Gregory Roux**

5/12€ Tout public

## 14h-15h30 Qi gong



S'offrir une pause et se relier à soi. Vivre du calme, en se laissant guider par le souffle, dans le mouvement et la douceur. Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong est un formidable outil de santé sur tous les plans de l'être, et de reconnexion aux saisons.

**Avec Louise Rothé accompagnée par Boris Trouplin**

4/9€ Adulte et dès 15 ans

# Samedi 25 octobre - suite et fin

## 15h-15h30 Histoire au creux de tes oreilles



Lecture pour enfants, albums choisis par les bibliothécaires.

**Avec Emmanuelle Gibert, médiathèque de Bassens**

gratuit Enfants, de 3 à 7 ans

## 15h-17h En route vers la vélonomie



En route vers la vélonomie ! Apprendre à gérer des problèmes mécaniques de terrain soi-même, du basique (crevaisin) au plus avancé.

**Avec Kévin Bréchet**

gratuit Adulte et enfants accompagnés

## 15h15-16h45 Ma posture en coopération



Après un premier temps à jouer à LA FORÊT DE CHAISES, un temps pour s'observer avec bienveillance et clairvoyance dans la coopération grâce aux apports de l'Elément humain (Will Schutz). Vous repartirez avec une meilleure conscience de vos préférences et des envies d'évolutions qui vous habitent.

**Avec Rose Christin** Prix libre Adulte

## 15h15-16h45 Travail qui relie



Un atelier pour découvrir en douceur le Travail qui Relie et sa capacité à nous relier à nos ressentis, nos questionnements et nos ressources pour trouver notre place face à l'état du monde.

**Avec Philip Boisvieux** 4/9€ Adulte

## 16h15-17h Yoga conté



Confortablement assis sur un tapis, écouter une histoire et s'identifier aux animaux et éléments que l'on rencontre, chat, tigre, ours... qui soufflent, sentent, marchent, sautent.....

**Avec Jocelyne Pellicano** 2/5€ Parents/enfant dès 1 an

## 17h15-18h30 Table ronde



Comment renouveler notre lien au vivant ? Une question qui part du constat que le monde, les relations, le climat changent. Pour sortir du sentiment d'impuissance, nous cherchons des actions qui, en nous enracinant dans l'immensité du vivant, nous aident à vivre pleinement heureux-euses, à être justes.

**Avec Rose Christin, Maïté Cordelle et Frederike Doffin** Prix libre Adulte



## 19h30 Petit bal des danses du monde

**Avec Phipp Boisvieux** Prix libre

## 20h Initiation swing et solo jazz

**Avec Fanny Huissoud** Tout public

## 20h30 Concert "Becky and the Pop Up Orchestra"



Orchestre de swing et de blues. Chansons sélectionnées soigneusement pour faire guincher !

**Avec : Becky Pendlebury au chant, Luc Buso à la guitare, Quentin Richaud à la contrebasse, Matthias Meyer au saxophone, Joris Frere à l'accordéon, Max Sanfilippo à la batterie.**

5/10€ Tout public

## 22h30 DJ Boris

Pour une fin de soirée dansante en douceur et en couleur !

# Dimanche 26 octobre

## 9h-12h Danse du souffle



Une invitation à expérimenter, explorer son corps sensible et la relation à l'autre au travers du mouvement, du son, de la musique et du souffle. Atelier à la croisée du qi gong, de la musique et de la danse.

**Avec Louise Rothé accompagnée au son par Boris Trouplin**

8/25€ Adulte et dès 15 ans

## 9h-9h45 Yoga conté



Confortablement assis sur un tapis, écouter une histoire et s'identifier aux animaux et éléments que l'on rencontre, chat, tigre, ours... qui soufflent, sentent, marchent, sautent....

**Avec Jocelyne Pellicano**

2/5€ Parents/enfant dès 1 an

## 9h-10h30 Journal créatif



Un atelier qui permet l'expression du confort et de l'inconfort, des émotions qui stagnent, des joies qui nous traversent. L'art de se connecter : faire circuler, mettre du mouvement à l'intérieur. C'est la possibilité de clarifier les choix de notre conscience en puisant dans notre sphère inconsciente. Collage au pinceau, peinture, textures, dessin et écriture.

**Avec Amélie Chenault** 4/9€ Adulte et dès 12 ans

## 9h-10h30 Biodanza



C'est la danse de la vie : réactiver ses forces vitales et dénouer les tensions. Éveiller et développer toutes ses potentialités. Faciliter la créativité la spontanéité et l'ouverture La Biodanza, un chemin pour renforcer la joie de vivre !

**Avec Frédéric Nezondet**

4/9€ Adulte et dès 15 ans

## 10h-12h30 Linogravure



Choisis tes personnages, tes couleurs, ton paysage, et laisse-toi guider par l'artiste. Des outils de pro, et des idées, ça fait pour sûr des souvenirs d'art en or !

**Avec Cathy Blayo**

prix libre Tout public

## 10h15-11h45 Link Yoga



Ce yoga pratiqué en binôme permet de s'accueillir soi-même dans le miroir et l'écoute de l'Autre : une découverte de Soi dans le donner-recevoir au cœur d'un yoga à la fois profond et ludique. À découvrir !

**Avec Karine Roncey**

4/9€ Adulte

## 11h-12h30 Conférence : Accompagner son enfant à construire un futur apaisé



Comment parler aux enfants des épreuves de la vie ? Des outils pour accompagner chaque enfant de façon douce, ludique et respectueuse de son développement.

**Avec Elodie Lamarque**

4/9€ Adulte

## 11h-12h30 Chant collectif



S'enchanter, se réenchanter en unissant nos voix. Gouter à la magie de l'harmonie du chœur. On rit, on tape des mains et des pieds..on se met à l'écoute de soi, de l'autre et en un rien de temps, on vibre haut et fort, toutes ensemble. C'est si simple et si beau à vivre... Un délice !

**Avec Claire Pastor**

4/9€ Tout public  
et enfants accompagnant-es

# Dimanche 26 octobre - suite

## 12h15-13h15 Feldenkrais



Découvrir cette pratique corporelle douce, en position assise, sur une chaise. À partir de mouvements simples, inhabituels, étonnants et doux, vous découvrirez comment trouver du confort et de la fluidité dans cette position. Améliorer notre façon de bouger et de sentir.

**Avec Isabella Porru**

2/5€

Adulte et dès 15 ans

## 12h45-13h45 Méditation



Entrer dans le calme

2/5€

Adulte et dès 15 ans

## 13h30-15h30 Balade au violon



### Concert immersif : "Les 12 émois de l'année"

Cette itinérance musicale est une invitation à suivre le fil d'Ariane de la métamorphose annuelle de la Nature. Une invitation à renouer avec son environnement, à prendre conscience de son immersion dans le processus de Vie orchestré par la Nature.

**Avec Jean-Marc Vignoli**

5/12€

Tout public

avec grande qualité de silence

## 13h30-15h30 Journal créatif



Un atelier qui permet l'expression du confort et de l'inconfort, des émotions qui stagnent, des joies qui nous traversent. L'art de se connecter : faire circuler, mettre du mouvement à l'intérieur. C'est la possibilité de clarifier les choix de notre conscience en puisant dans notre sphère inconsciente. Collage au pinceau, peinture, textures, dessin et écriture, en immersion dans la salle d'expo.

**Avec Amélie Chenault**

5/12€

Adulte et dès 12 ans

## 14h-15h30 Plantes sauvages & leurs usages



Le temps d'une balade, nous partirons à la rencontre de quelques plantes sauvages, à proximité. Vous serez invité-es à utiliser vos sens, afin d'apprendre à (re)connaître certaines d'entre elles, et je vous partagerai leurs usages !

**Avec Élodie Mermet**

4/9€

Adulte et dès 10 ans

## 14h-15h30 Auto-soin en réflexologie



Découvrir comment fonctionne la réflexologie et comment se faire des auto-soins afin d'entretenir sa santé.

**Avec Laurence Descat et Cathy Aguiar**

4/9€

Adulte, et enfants accompagnés-es

## 14h-15h30 Qi gong et méditation



S'offrir une pause et se relier à soi en se laissant guider par le souffle, dans le mouvement et la douceur. Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong est un formidable outil de santé sur tous les plans de l'être, et de reconnexion aux saisons. Un temps d'assise pour récolter les bienfaits des mouvements.

**Avec Louise Rothé accompagnée par Boris Trouplin**

4/9€

Adulte et dès 15 ans

## 14h15-15h45 Hip hop



Viens t'essayer au hip-hop ! Issue de la culture urbaine, cette danse nous met en lien avec la joie d'être dans un corps mobile et créatif. Chicche ?

**Avec Mourad de l'association Posse 33**

4/9€

de 4 à 99 ans

# Dimanche 26 octobre - suite et fin

## 14h15-15h45 Voyage sonore



Les vibrations sonores produites par ma voix et mes instruments de musique favorisent la relaxation, le lâcher prise et l'accès à la part sensible de chacun-e. La musique se diffuse alors au plus profond de chaque être pour harmoniser les énergies.

**Avec Frédéric Nezondet**

4/9€

Adulte et dès 10 ans

## 14h30-16h Signature / dédicace



Rencontrer l'auteure de "Et si la terre nous parlait" et de "Sagesse d'ailleurs pour vivre aujourd'hui". S'offrir une dédicace, rien que pour soi, ou pour ses ami-es ! Ouvrages disponibles au stand de la librairie Jean-Jacques Rousseau.

**Avec Frederika van Ingen**

Tout public

## 16h-16h45 Gestion des émotions



Écoute d'un conte et activités créatives pour apprendre à bien gérer ses émotions. Support utilisé par l'auteure : le livre "j'aide mon enfant à faire face aux difficultés de la vie".

**Avec Élodie Lamarque**

2/5€

Parent-enfants  
à partir de 3 ans

## 16h-17h15 Coloriage fresque



Colorer ses motifs préférés, préparer une belle surprise en déployant tous ses talents créatifs.

**Avec les Ateliers du Calme**

gratuit

Enfants  
dont les parents écoutent  
sagement la conférence

## 16h-17h30 Conférence :

### La nature miroir de nous-mêmes

ou comment s'inspirer des peuples racines pour se re-lie au vivant



Et si la nature n'était qu'un miroir de ce qui se joue en nous-mêmes, individuellement, collectivement ? Et réciproquement ?

Dans la vision des peuples racines, il n'existe aucune séparation entre l'humain et la nature : l'humain EST la nature. Et leurs équilibres non seulement se reflètent mais sont indéfectiblement liés. Cette connaissance se traduit par un art de vivre chez les peuples racines. Comment transposer cela dans nos façons d'être au monde et nos cultures ?

**Avec Frederika van Ingen\***

prix libre

Adulte

\* Journaliste, passeuse  
et auteure de :

"Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui". "Ce que les peuples racines ont à nous dire".

"Et si la Terre nous parlait ? Huit principes de vie inspirés des peuples racines".

"101 façons de se reconnecter à la nature".

## 17h30 Clôture festive



Surprise finale pour collectif revivifié

gratuit

Tout public