



# Les Journées Mycélium

DU 29 AOÛT  
AU  
1ER SEPTEMBRE 2024

L'ensemble de l'équipe de l'Association Mycélium, ainsi que les intervenants participants à cet événement, vous accueillent **du 29 août au 1er septembre à la salle des fêtes de Dieffenbach-au-Val** pour découvrir les différentes manifestations qui auront lieu tout au long de l'année, ainsi que des ateliers et activités inédites, mis en place spécialement pour l'occasion.

Nous vous laissons explorer le programme ci-dessous.

**Informations et inscriptions :** Les inscriptions se font directement auprès de Marielle Tremellat au **06.03.90.16.24** ou par mail à **[contact@mycelium-bien-etre.org](mailto:contact@mycelium-bien-etre.org)**

**TARIFS :** Participation en conscience pour

- Duo massages à partir de 20€/ personne
- Ateliers/cours à partir de 5€/ personne

# Programme journalier

Jeudi 29

août

- **9h30** : Cours de Pilates adapté (1h)

Forme de Pilates qui permet aux personnes en difficultés physique de mobiliser leur corps en douceur en respectant une respiration spécifique.

- **10h45** : Cours de Yoga (1h)

- **14h30** : Atelier d'écriture (2h)

Deux heures pour laisser la place au pouvoir des mots. Des mots dont on se libère, d'abord à l'écrit puis à l'oral. Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer, juste l'envie de laisser libre cours à votre plume.

- **17h** : Marche sportive pour la santé (1h)

C'est une pratique qui se fait en forêt. L'objectif est de se sentir mieux dans son corps, son cœur et son souffle en profitant de la nature et de progresser dans sa marche rapide ou endurante.

- **18h** : Course à pieds (1h)

Pratique qui se fait en forêt, pour tous les niveaux. Se sentir mieux dans son corps, son cœur, son souffle. Le plaisir d'être ensemble, de progresser avec ou sans objectif.

- **20h** : Méditation chamanique (2h)

Dans un cadre spirituel et énergétique sécurisant et ancré, les participants peuvent partir, dans le temps du rêve, à la rencontre de leur être profond et ancrer dans la matière les éléments vécus pendant le temps du rêve.

- **9h** : Cours de Qi Gong (1h)

- **10h15** : Atelier avec les plantes sauvages en cuisine (3h)

Découverte de plantes sauvages et de leurs vertus culinaires avec Hannah et ses connaissances en herboristerie ; complétée par les connaissances de Marielle en diététique chinoise. Votre cueillette servira de base à quelques plats préparés et dégustés ensemble. Prévoir un repas tiré du sac, la dégustation proposée ne satisfera peut être pas en quantité tous les appétits.

Vendredi 30

août

- **15h** : Découverte de la Méthode Gasquet (1h)

Approche globale posturo respiratoire visant à renforcer les muscles profonds. Un travail qui s'adapte à tous pour le bien du corps.

- **18h** : Cueillette, préparation et dégustation d'une tisane selon les principes de l'herboristerie (1h30)

Partons ensemble choisir et récoltés des plantes sauvages afin d'apprendre à préparer une tisane médicinale pleine de vertus, avec Hannah et Marielle.

- **20h : Assemblée des membres (1h30)**

Retour sur l'année 2023/2024, bilan des comptes et annonce du programme de la rentrée 2024/2025

- **9h** : Cours de Yoga, Pranayama et chant indien (3h)

Des exercices de respiration issus de la tradition du yoga indien permettront de revitaliser et dynamiser le corps, tout en ayant une action bénéfique sur le système nerveux. De cette préparation physique et mentale, nous glisserons vers un temps d'initiation au chant Indien.

- **12h** : Apéro selon la diététique chinoise (1h30)

La matinée se terminera autour d'un apéro préparé à base de plantes sauvages. Hannah et Marielle vous en vanteront les vertus selon les regards croisés de l'herboristerie occidentale et la diététique chinoise.

- **15h** : Déambulation Nature et Bien-être (3h)

Une sortie nature pour profiter de ses bienfaits, une sortie jalonnée de temps d'écoute active et de pratiques favorisant le bien être et le ressourcement, tout en allant également à la rencontre des arbres médicinaux.

- **20h** : Voyage sonore à deux voix (1h30)

Immersion sonore à deux voix, avec Ludmila et Nelly, pour se laisser porter dans nos paysages intérieurs au son des différentes vibrations instrumentales et vocales.

- **9h30** : Cours de Yoga (1h)

- **11h** : Conférence sur la libération du Souffle et de la Voix avec la Pneumaphonie (1h)

Samedi 31

août

Dimanche 1er  
septembre

Présentation de la Pneumaphonie - Méthode Serge Wilfart, un travail sur le Souffle et la Voix pour retrouver l'alignement juste et son expression authentique.

- 14h : Sortie "Plantes médicinales" (1h30)
- 14h puis 15h15 : Duo massages (1h)

Venez découvrir deux pratiques de relaxation par le toucher. Sur une heure, vous aurez la possibilité de vous laisser bercer par un temps de massage hawaïen Lomi Lomi ainsi que d'un temps de réflexologie plantaire indienne.

Si vous avez des questions, envie de partager, échanger sur l'intention et les valeurs de l'association; ou encore tout simplement venir faire votre inscription, des heures de permanences seront possibles aux horaires suivants, à la salle Mycélium, 8 rue de la Maison forestière, Dieffenbach-au-Val :

- **Jeudi 29 août : de 19h à 20h**
- **D'autres horaires sont à prévoir : n'hésiter à demander au 06.03.90.16.24 ou à [contact@mycelium-bien-etre.org](mailto:contact@mycelium-bien-etre.org)**

*C'est avec un immense plaisir que l'ensemble de l'équipe Mycélium  
vous invite à venir célébrer ce nouveau cycle,*

*A très vite !*



Salle des fêtes

67220 DIEFFENBACH-AU-VAL