

HOLISTE

Les Ateliers



Respirez,
vous êtes chez
Holiste

Programmation automne
du 20 septembre au 21 décembre 2025



BIENVENUE CHEZ HOLISTE LES ATELIERS

Un lieu expérientiel autour du corps, de la respiration et de l'oxygénation cellulaire

Voir, échanger, rencontrer, s'inspirer... **Au cœur de Paris, un lieu en trois espaces** vous propose des évènements rythmés par les saisons :

- LA CERISAIE :

Ateliers pratiques autour de la respiration et du mouvement

- BOL D'AIR :

L'oxygénation des cellules

- LA RÉSERVE :

Expositions et évènements artistiques

ESPACE BOL D'AIR JACQUIER | *entrée libre*

L'oxygénation de vos cellules

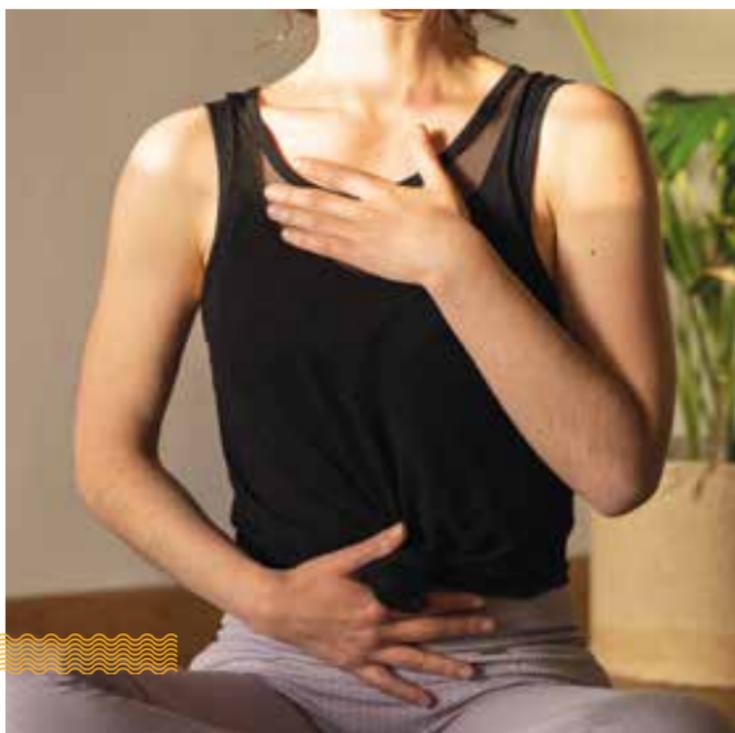
Un espace pour respirer la forêt au cœur de Paris.

Parce que la pollution, le stress, la fatigue chronique sont votre lot quotidien.

Séance découverte offerte / gratuit pour les enfants. Disponible en forfait de séances, à la location ou à l'achat. Découvrir, essayer, ressentir...

DU MARDI AU SAMEDI





Un espace dédié à la respiration, au mouvement à travers des pratiques corporelles respectueuses de la physiologie et des capacités de chacun.

Mieux connaître sa respiration, comprendre son anatomie, (re)trouver sa dynamique personnelle, en douceur, se réinventer dans la créativité à l'écoute de soi.

Holiste Les Ateliers vous invite quel que soit votre âge, à développer votre sens kinesthésique, cette perception fine, sensible et globale de votre corps, qui nourrit la vitalité.

Ces ateliers constituent le fondement d'une respiration consciente.

Les cours sont donnés en collectif ou en séance individuelle. Un programme est proposé chaque trimestre.

Ateliers hebdomadaires

RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

Lundi à 19h - mardi à 12h30 & 18h30 -
mercredi à 19h - vendredi à 10h (1h) : 22 €

**Comment la conscience de la respiration
améliore-t-elle la qualité du mouvement ?
Comment le mouvement transforme-t'il la
respiration ?**

*avec Cécile LENEVEU, Eider NUNES ou
Sara LINDON*

YOGA DE L'ÉNERGIE DE ROGER CLERC

Mardi à 11h, jeudi à 11h & 12h30 (1h) : 22 €

**Conscience du souffle, une pratique
progressive dans le respect des réalités
anatomiques du corps.**

avec Catherine VALLA

YOGA DE L'ÉTIREMENT

Dimanche à 9h30 (1h30) : 25 €

avec Aurélia ALCAÏS

ASHTANGA YOGA

Mardi à 19h - mercredi à 12h30 - jeudi à 12h30 &
19h (2h) : 25 €

Un yoga dynamique et exigeant.

avec Caroline BOULINGUEZ

MÉTHODE AVIVA STEINER

Jeudi à 19h (1h) : 22 €

**Une danse codifiée et une approche
naturelle au service de l'épanouissement et
du bien-être au féminin.**

avec Catherine VALLA

MÉDITATION À LA HARPE DE CRISTAL - BAIN SONORE

Mercredi à 19h15 (1h) : 22 €

**Se détendre, s'évader, méditer grâce à la
magie du son cristal et à son action sur le
bien-être.**

avec Aurélia ALCAÏS

Ateliers hebdomadaires

PILATES & FELDENKRAIS

Samedi à 9h30 (1h30) : 32 €

Renforcez votre centre, libérez votre dos, développez mobilité et coordination.

Favoriser la plasticité cérébrale, apprendre mieux et plus facilement pour obtenir des résultats !

avec Marta HAVLICEK

KUNDALINI ACTIVATION

Mercredi à 9h15 - vendredi à 11h15 (1h30) : 50 €

Rencontrer son énergie vitale, l'activer et vivre son pouvoir de guérison.

avec Maja ZOLL

MÉDITATION GUIDÉE - RESPIRATION DES 5 SOUFFLES ET 5 SONS DU TAO INTERNE

Mercredi à 17h - vendredi à 19h (1h) : 22 €

Nourrir la régénération, le bonheur, la santé et la créativité.

avec Jean-Marie RASE



Cours particuliers disponibles

Séance individuelle de Feldenkrais sur table sur RDV

Séance Bol d'air Jacquier offerte lors de chaque atelier

Ateliers ponctuels

YOGA CONFORT DU DOS

26/09 - 24/10 - 28/11 à 16h (2h) : 45 €
avec Catherine VALLA

MOUVEMENT EN CONSCIENCE

12/10 - 16/11 - 06/12 à 11h (2h) : 40 €

Une exploration par le mouvement pour améliorer sa conscience corporelle. Réduire le stress et les douleurs et améliorer sa respiration, la fluidité et l'efficacité de ses mouvements.

avec Eider NUNES

HASYA YOGA - ATELIER DU RIRE

11/10 - 15/11 - 13/12 à 11h (1h) : 20 €

La respiration pour soutenir le rire, réduire l'anxiété, éliminer le stress et favoriser un état d'esprit positif.

avec Léa SIMOVIC

KUNDALINI ACTIVATION

20/09 & 04/10 à 11h30 - 18/10 - 01/11 & 29/11 à 17h (1h30) : 50 €

Rencontrer son énergie vitale, l'activer et vivre son pouvoir de guérison.

avec Maja ZOLL

BODY-MIND CENTERING® - RESPIRATION CRÉATIVE

A la demande en cours individuel (1h30) : 30 €

Un voyage sensible et poétique au pays de votre corps en mouvement, pour mieux vivre votre respiration au quotidien.

avec Tamara MILLA VIGO

Ateliers ponctuels

AUTO-MASSAGE DES MAINS

11/10 - 15/11 - 6/12 à 15h (2h) : 35 €

La réflexologie palmaire se base sur une cartographie des zones réflexes du corps. Chaque partie des mains renvoie à un organe.

avec Joëlle LUKEN COHEN

APPRIVOISEZ VOS VERTÈBRES

16/09 - 14/10 - 4/11 - 9/12 à 14h (3h) : 50 €

Un dos plus souple avec la méthode Feldenkrais.

avec Pascal LELOUP

ÉCRITURE LITTÉRAIRE

10/10 - 14/11 - 12/12 à 11h30 (6h) : 55 €

Chacun part à la rencontre de son écriture, l'affine et la déploie.

avec Françoise LE GOLVAN

INITIATION À LA MÉTHODE AVIVA

28/09 - 26/10 - 16/11 - 14/12 à 14h (4h) : 70 €

Une approche naturelle au service de l'épanouissement et du bien-être féminin.

avec Catherine VALLA

L'ART DU SOUFFLE ET DES MUDRAS

3/10 - 21/11 - 5/12 à 14h (1h30) : 33 €

Santé des mains et du cerveau. Initiation à des méditations du coeur avec Mudras.

avec Marie-Dominique BEULER

DÉCOUVERTE OLFACTIVE - MÉTHODE EPIGOVA®

4/10 à 10h & 17h - 5/10 à 10h (1h) : 10 €

Analyser ses perceptions olfactives, comprendre les mécanismes physiopathologiques et évaluer un trouble de l'odorat.

avec JB PINELLI

EXPOSITION À LA RÉSERVE | entrée libre

Un espace ouvert à la création contemporaine et aux événements artistiques, notre galerie d'art.

Au rythme de la vie du lieu et des événements parisiens, Holiste Les Ateliers offre une programmation : « Les Appels d'Air ».

4 expositions jalonnent l'année au rythme des saisons.

Exposition de l'automne :

« *Jardins secrets* »

de Vincent **SAINTE FARE GARNOT**

« *Les créations de Vincent SAINTE FARE GARNOT se nourrissent de la récupération de textures souvent végétales, de feuilles d'arbres, de vieux papiers et de toutes sortes d'autres matières porteuses d'histoires ou de mémoires. Leur recomposition lui permet de cultiver sous des formes diverses (tableaux, impressions, livres d'artiste) un jardin imaginaire, espace d'expression libre et poétique. Célébration joyeuse d'une nature aujourd'hui bien malmenée.* »



HOLISTE

Les Ateliers

RESPIREZ, VOUS ÊTES CHEZ HOLISTE

📍 29 bd Henri IV - 75004 Paris

☎ 01 42 78 42 09

✉ lesateliers@holiste.com

Du mardi au samedi : de 11h à 19h

Accès : Métro Bastille ou Sully-Morland

