

HOLISTE

Les Ateliers



A woman in a white jacket and dark pants is ice skating on a frozen lake. She is in a dynamic pose, leaning into a turn with her arms extended. The background shows a snowy, wooded landscape.

RESPIREZ,
VOUS ÊTES
CHEZ HOLISTE

Programmation hiver

du 20 décembre 2025 au 20 mars 2026



Photo : Leonardo Pelagotti

BIENVENUE CHEZ HOLISTE LES ATELIERS,

Un lieu expérientiel autour du corps, de la respiration et de l'oxygénéation 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'oxygénéation des cellules.

- LA RÉSERVE :

Studio détox massages à partir de janvier.

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



LA CERISAIÉ | *sur inscription*



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.

Holisté 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.

Séance
Bol d'air
offerte

Votre séance de
Bol d'air est offerte
pour chaque atelier

Ateliers hebdomadaires

RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

Lundi 19h, mardi 10h et 18h30, vendredi 10h

(1h) - 20 €

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 11h et 12h30, jeudi 11h et 12h30 (1h) - 20 €

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

avec Catherine VALLA

MÉTHODE AVIVA STEINER

Jeudi 19h (1h) - 20 €

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 18h30 (1h) - 20 €

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

avec Aurélia ALCAÏS

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

Mercredi 17h, vendredi 19h (1h) - 25 €

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

avec Jean-Marie RASE

Ateliers hebdomadaires

PILATES

Samedi 10h (1h) - 25 €

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*

YOGA DE L'ÉTIREMENT

Dimanche 9h (1h) - 20 €

avec *Aurélia ACLAÏS*

ASHTANGA YOGA

Mardi 19h30, mercredi 12h30 (2h) - 25 €

Yoga dynamique et exigeant.

avec *Caroline BOULINGUEZ*



Cours particuliers disponibles

Séance individuelle de Feldenkrais
sur table sur RDV

Ateliers ponctuels

YOGA CONFORT DU DOS

30/01, 27/02, 27/03 - 16h (2h) - 45 €

avec Catherine VALLA

APPRIVOISEZ VOS VERTÈBRES

20/01, 10/02, 10/03 - 14h (3h) - 50 €

Un dos souple avec la méthode Feldenkrais.
avec Pascal LELOUP

POSTURE D'ÉQUILIBRE ET D'ANCRAGE - SPÉCIAL PÉRINÉE

08/02, 08/03 - 16h (2h) - 45 €

Affiner son sens de l'axe et son centre de gravité
pour développer avec aisance son équilibre
grâce à un mental apaisé
avec Catherine VALLA

ÉCRITURE LITTÉRAIRE - ÉCRIRE ET DIRE DANS LE SOUFFLE

23/01, 13/02, 06/03 - 12h (6h) - 55 €

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

avec Françoise LE GOLVAN

INITIATION À LA MÉTHODE AVIVA

08/02, 08/03 - 14h (4h) - 70 €

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

BREATHWORK ET BREATH & JOY

Sur demande, par groupe de 6 personnes

(2h) - 50 €

Le breathwork est une pratique de respiration
consciente qui vise à influencer notre état
physique, mental et émotionnel
avec Céline Alexandra PAVOINE

Ateliers ponctuels

HASYA YOGA - ATELIER DU RIRE

10/01, 07/02, 21/03 - 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*

BODY-MIND CENTERING® - RESPIRATION CRÉATIVE

Sur demande, par groupe de 6 personnes

(1h30) - 35 €

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

avec *Tamara MILLA VIGO*

LE SYSTÈME DES DIAPHRAGMES

Dates à venir - (2h) - 40 €

Séquence d'harmonisation de la posture, de la respiration et de la concentration.

avec *Tiziano LAMANTEA*

L'ART DU SOUFFLE ET DES MUDRAS

16/01, 20/03 - 14h (1h30) - 33 €

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

avec *Marie-Dominique BLEULER*

ATELIERS DE CONSTELLATIONS FAMILIALES ET PARTS DE SOI

Se renseigner sur place ou par téléphone

avec *Anca SAWASTYNOWICZ BIRIS*

EXPOSITION À LA CERISAIE

| entrée libre

Un nouvel espace accueille désormais la création contemporaine et les événements artistiques : la Cerisaie vous donne rendez-vous pour sa toute première exposition, tenant à présent lieu de 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'hiver :
« **Pétales d'histoire** »,
de Hélène John-William

« Cette série célèbre le féminin à travers les fleurs et le végétal.

Aquarelle et techniques mixtes donnent vie à la délicatesse, la sensualité, la sensibilité, révélant la grâce subtile et la spiritualité qui habite chaque corps. Un voyage poétique où vulnérabilité et force se rencontrent, invitant à contempler l'éclosion de l'âme et de la vie. »

LE 13 DÉCEMBRE



HOLISTE

Les Ateliers

RESPIREZ, VOUS ÊTES CHEZ HOLISTE

📍 29 bd Henri IV - 75 004 Paris

📞 01 42 78 42 09

✉️ lesateliers@holiste.com

Du mardi au samedi : de 11h à 19h
Accès : Métro Bastille ou Sully-Morland



Fermeture de Noël du 25 au 27 décembre inclus