


# HOLISTE

Les Ateliers

A woman in a light green sweater and black pants is ice skating on a frozen lake. The background shows a blurred shoreline with trees. A large white circle is overlaid on the right side of the image, containing text. At the bottom of the image, there is a thick, curved bar with a color gradient from orange to blue.

RESPIREZ,  
VOUS ÊTES  
CHEZ HOLISTE

---

**Programmation** hiver

*du 20 décembre 2025 au 20 mars 2026*



## 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 :

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





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.

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](mailto: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*