


HOLISTE

Les Ateliers



RESPIREZ,
VOUS ÊTES
CHEZ HOLISTE

Programmation printemps

du 21 mars au 20 juin 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.
- **SALON « BOISSONS SANTÉ » :**
Boissons santé dans un espace cosy.

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 CERISAIE | *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.

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 ponctuels

YOGA CONFORT DU DOS

27/03, 29/05, 19/06 - 16h (2h) - 45 €

avec Catherine VALLA

APPRIVOISEZ VOS VERTÈBRES

14/04, 12/05, 09/06 - 14h (3h) - 50 €

Un dos souple avec la méthode Feldenkrais.

avec Pascal LELOUP, auteur du livre

Apprivoisez vos vertèbres (en vente sur place)

POSTURE D'ÉQUILIBRE ET D'ANCRAGE - SPÉCIAL PÉRINÉE

17/04 - 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

03/04, 15/05 - 13h (6h) - 55 €

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

avec Françoise LE GOLVAN

INITIATION À LA MÉTHODE AVIVA

29/03 - 14h (4h) - 70 €

Une approche naturelle au service de

l'épanouissement et du bien-être féminin.

avec Catherine VALLA

AUTO-MASSAGE DES MAINS

28/03, 23/05 (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

Ateliers ponctuels

HASYA YOGA - ATELIER DU RIRE

11/04, 30/05, 20/06 - 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

Se renseigner sur place (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*

LE SYSTÈME DES DIAPHRAGMES

15/03, 15/04, 13/05 (2h30) - 40 €

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

avec *Tiziano LAMANTEA*

L'ART DU SOUFFLE ET DES MUDRAS

14/04, 29/05 - 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

16/03 - 10h (8h, avec une pause repas) - 150 €

Se renseigner sur place.

avec *Anca BIRIS, thérapeute systémique*

Ateliers hebdomadaires

RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

Lundi 19h, mardi 18h30, mercredi 19h, vendredi 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 11h et 12h30, jeudi 11h et 12h30 (1h) - 22 €

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 (1h) - 20 €

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

avec Jean-Marie RASE

Ateliers hebdomadaires

PILATES

Samedi 9h30 (1h30) - 35 €

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 ALCAÏS

ASHTANGA YOGA

Mardi 19h30, mercredi 12h30 (1h30) - 25 €

Yoga dynamique et exigeant.

avec Caroline BOULINGUEZ



Cours particuliers disponibles

Séance individuelle de Feldenkrais
sur table sur RDV

SALON "BOISSONS SANTÉ" | *entrée libre*

Un nouvel espace accueille désormais celles et ceux qui souhaitent prendre une pause autour de boissons détox, naturelles et de saison.

La carte

- > **Lait d'or et collagène - 5 €**
Boisson traditionnelle indienne, au lait végétal et mélange d'épices.
Digestion, immunité, anti-inflammatoire
- > **Échos des forêts - 5 €**
Chaga et lait de châtaigne.
Beauté, immunité, anti-oxydant
- > **Shogga chaud ou froid au choix - 5 €**
Gingembre, citron, poivre de Kampot et curcuma.
Digestion, énergisant, anti-oxydant
- > **Phyco-citron - 6 €**
Phycocyanine, hydrolat de citron, menthe poivrée, genévrier.
Énergisant, immunité, récupération sportive
- > **Matcha latté - 5 €**
Thé vert et lait végétal.
Énergisant, équilibre métabolique, anti-oxydant
- > **Tisane de saison - 5 €**
- > **Bouchée sensorielle (avec ou sans gluten) - 4 €**



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

