

JEUDI  
27 MARS  
2025

DE 9H À 18H

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL  
ET BIEN-ÊTRE  
AU TRAVAIL



FEEL  
GOOD  
Day

3<sup>E</sup> ÉDITION

EVERGREEN  
LAUREL HOTEL

8 place Georges-Pompidou  
92300 Levallois



INVITATION



**Agnès  
Pottier-Dumas**

**Maire de Levallois**  
Vice-Présidente du Département  
des Hauts-de-Seine

**Et l'équipe municipale**

sont heureuses de vous convier,  
à l'événement

**FEEL GOOD DAY**

**FEEL GOOD Day** vous invite à une  
journée exceptionnelle dédiée aux nouvelles  
méthodes et pratiques permettant de se  
connecter à ses forces, de lâcher prise et  
retrouver une énergie constructive.

Pour sa 3<sup>e</sup> édition, développée par la Ville de  
Levallois au sein de l'Evergreen Laurel Hotel,  
découvrez des professionnels spécialisés dans  
le bien-être et l'expression des talents. Vous  
découvrirez des techniques de développement  
personnel et professionnel directement applicables  
dans votre quotidien. Le panel des animations  
proposées permet, à chacun de personnaliser  
sa journée, selon ses envies de découverte comme  
de progression. Aspirations pros ou perso, c'est  
vous qui choisissez votre programme.

Inscription gratuite en ligne sur  
[www.lyyti.in/FEELGOODDAY2025](http://www.lyyti.in/FEELGOODDAY2025)



**Evergreen Laurel Hotel**  
8 place Georges-Pompidou

12h30 à 18h



12h30 - 18h

## Séance de dédicaces librairie éphémère SEVEZEN

Venez retrouver sur le stand de la Librairie Sevezen, plus de 20 auteurs dont les ouvrages récents ont été particulièrement remarqués : prendre soin de soi, se reconnecter et rayonner... Une occasion unique de rencontrer les auteurs que l'on apprécie et de repartir avec un livre dédicacé !

LIBRAIRIE  SEVEZEN

### Bain sonore

Par **Mélanie Zadeh**, sonothérapeute et musicienne, explore les bienfaits du son et des vibrations, formée auprès de professeurs aux États-Unis, en Inde et en France.  
www.jesuis.me • www.instagram.com/jesuispointme

### Métamorphose - De l'ombre à la lumière

Par **Daniela Knafo**, hypnothérapeute, coach, constellatrice familiale, formatrice et auteure de livres de développement personnel vers la connaissance de soi, ainsi que d'un jeu de tarot coach : Vivez la Meilleure Version de Vous Même.

### Élevez votre vibration et créez un nouvel état intérieur !

Par **Rezlaine Zaher**, ensemble, inspirons un nouveau monde !  
Coach de dirigeants, auteure & conférencière

### Comment parvenir à l'Harmonie Intérieure ?

Par **Hanna Cartozo**, kinésiologue à la clinique SERENITY.

### Entretenir son feu intérieur Cultiver "la Joie d'Être Soi"

Par **Françoise Lamarre-Hauters**, thérapeute transpersonnelle - énergétique.

### Osez lancer vos projets : Les clés pour passer de l'idée à l'action

Par **Nico**, podcasteur à succès avec Osez By Nico, journaliste France 2, investisseur immobilier, ex-chanteur, passionné de voyages et coach en numérologie stratégique.

### Power within : développer et maintenir un haut niveau d'énergie

Par **Laurent Zermati**, différents postes de DRH, passionné par la réalisation de soi et le développement personnel, il accompagne dirigeants et managers dans leur carrière.

Par **Claude Martin-Franz**, conférencière, en parallèle d'une carrière dans le secteur de la gastronomie, puis dans un groupe bancaire, elle s'est formée à différentes méthodes de bien-être, de réalisation de soi, et de développement spirituel du Samadeva.

### Mieux vivre la pression au travail : une autre façon d'écouter et de se libérer

Par **Isabelle Diep**, praticienne en Maïeusthésie.

# Ateliers au choix

## Révélez votre potentiel grâce à l'exploration de vos espaces intérieurs

Par **Delphine Guiblain**, architecte d'intérieur holistique, podcasteuse et coach mindset.

## Oser écrire ! Déployer sa créativité et apprendre à mieux se connaître par l'écriture

Par **Vanessa Fulop**, formatrice-animatrice d'ateliers d'écriture certifiée par Aleph-écriture.

## Le tarot, un outil de découverte de soi et de l'autre

Par **Olivia Brami**, chroniqueuse dans le développement spirituel et enseignante de tarots.

## Selfcare First : découvrez le pouvoir du yoga du visage pour un visage apaisé et lumineux

Par **Aurélie**, facialiste et fondatrice de Blush Me Tender.

## Yoga - souffle et détente

Par **Jérôme Oliveira**, yogi depuis 30 ans et expert en bien-être, Jérôme Oliveira a découvert le yoga à l'adolescence, une pratique qui a transformé sa vie.

## Équicoaching - Le cheval, expert en intelligence émotionnelle

Par **Anne Duc (Mercier)**, coach et équicoach, accompagne dans toute la France, entreprises et individus vers plus d'épanouissement à travers des ateliers individuels ou collectifs.

## Relevez vos défis et libérez votre plein potentiel avec le Jeu de la Transformation

Par **Nathalie Taieb**, thérapeute, énergéticienne et facilitatrice certifiée.

## La Clé C'est Vous

Par **Camille Griselin**, spécialisée dans l'hypnose et le coaching SAJECE.

## Guérir sa relation à l'argent pour libérer son potentiel

Par **Ombeline Becker**, fondatrice de NOÛS et hôte du podcast Vérité. [www.nous.ceo](http://www.nous.ceo)

## Le tarot au service du bien-être au travail

Par **Margot Winterhalter**, tarot coach.

## Ecriture créative : Confiance et estime de soi

Par **Odile Jami-Caston**, après une carrière de juriste, biographe et médiatrice artistique en relation d'aide.

## Gérer le stress qui empêche

Par **Hénar Rebollo et Yohann Orieux**, coachs chez Birds Coaching.

## Sensibilisation à la santé mentale

Par **Thierry Salah**, fondateur de Bewellcome.

## Chorale Bien-Être se reconnecter à sa JOIE

Par **Fabienne Achard**, coach, vocal prise de parole.

## La méditation pour booster sa créativité

Par **Laure Rolin**, autrice, artiste autodidacte parisienne, elle anime également des ateliers de méditation créative autour de l'écriture, du collage et du Yoga Nidra.

## Cultiver sa beauté par le yoga du visage

Par **Dulcinée Mauricio**, praticienne en énergétique chinoise, créatrice de la méthode L'aculiftOR un lifting par acupuncture.

## Créer un pitch enthousiaste et percutant

Par **Ida Junker**, coach mindset et auteure du livre Enthousiasme. Les secrets d'un superpouvoir (2024).

## Toxines et antidotes dans ses relations en entreprise

Par **Jean Christian Matei et Pauline Duclos Lenoir**, coachs chez Birds Coaching.

9h

Accueil petit-déjeuner

9h15 à 12h30

Quel avenir pour notre bien-être ?



## De l'anxiété à l'intelligence émotionnelle au quotidien

Neuf Français sur dix sont touchés par le stress et l'anxiété. Au quotidien, ces maux favorisent l'apparition de maladies, accélèrent le vieillissement et réduisent l'espérance de vie. Alors que le bien-être est aujourd'hui accessible à tous et que la santé mentale devient un enjeu de société, le stress et l'anxiété continuent d'exploser, n'épargnant personne : salariés, seniors, enfants... Aujourd'hui, c'est l'avenir de notre bien-être à tous qui est en question. Pourquoi l'anxiété est-elle devenue si omniprésente, et que nous révèle-t-elle sur nos besoins émotionnels et notre rapport à nous-mêmes ? Quelles stratégies simples et efficaces pour apprendre à lâcher prise ? Comment l'intelligence émotionnelle peut-elle transformer nos relations au quotidien ?

## Table ronde autour 10 personnalités, 10 parcours, 10 regards

### Tigrane Hadengue

Fondateur et éditeur MAMA Éditions.

### Valérie Seguin

Auteure et réalisatrice de documentaire.

### Pauline Bilisari

Autrice et poétesse zèbre hypersensible.

### Yves Le Bihan

Auteur, entrepreneur, conférencier. Président de l'Institut Français du Leadership Positif.

### Nathalie Cohen

Directrice Générale du groupe Oracom et rédactrice en chef du magazine Happinez.

### Alexia Borg

Présentatrice TV Forbes France, conférencière, auteure. Passionnée par les sciences humaines, la tech et la prospective !

### Olivier Dubois

Médecin psychiatre à Sainte Anne, dirigeant des thêmes de Saumon, spécialisées en santé mentale.

### Charlotte Wils

Coach et psychopraticienne spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles, conférencière et autrice de plusieurs ouvrages, membre de l'Institut International de la Santé Émotionnelle et de l'Association des Praticiens en Santé Émotionnelle.

### Serge Marquis

Psychiatre, docteur en médecine, spécialiste de la santé mentale au travail. Fondateur de T.O.R.T.U.E (Organisation pour Réduire les Tensions et l'Usure dans les Entreprises), une structure dédiée à la prévention du stress en milieu professionnel. Auteur de plusieurs best-sellers.

### Daniel Goleman

Diplômé de l'université Harvard et docteur en psychologie clinique et développement personnel, puis devient journaliste au New York Times.



Animée par Jérôme Oliveira

Auteur, réalisateur de documentaires télé et enseignant de yoga.  
Éditeur des collections Bien-être et Aventure Secrète aux Éditions J'ai lu.

10h à 18h

## Stands et Boutiques Éphémères

- **Ostéopathie**  
Animé par Audrey Cohen.
- **Pâquerette**  
Application dédiée à la gestion des émotions Animé par Cécile Dos Santos.
- **Ma Maison du Bien-Être**
- **Studio Vitality Yoga**  
Animé par le Docteur Charransol et Claire Bruel.
- **Respirer des couleurs et ressentir un bien-être**  
Animé par Françoise Lamarre-Hauters.
- **Et si pas maintenant, quand ?**  
Animé par Daniela Knafo  
Hypnose-Coaching-Motic-PNL  
[www.labelcoachandco.fr](http://www.labelcoachandco.fr)
- **Yoga du visage et soins naturels liftants**  
Animé par Dulcinée.
- **EALTH**  
[www.instagram.com/ealth.app](http://www.instagram.com/ealth.app)  
Animé par Albane Juarez.
- **Le Jardin de la Sophrologie**  
Animé par Sonia Brainville  
Sophrologue, Hypnothérapeute et Consultante en orientation professionnelle.
- **Bijoux ésotériques**  
Animé par Mademoiselle zuzu.
- **Alignement entre le corps l'esprit et l'âme**  
Animé par Mélanie Stankovska  
Tarologue Astrologue, & Cartomancienne.
- **Créateur de votre vie, votre énergie et votre pouvoir personnel**  
Animé par Marion Damelon, coach de vie énergéticienne.
- **Sophrologie**  
Animé par Audrey Renouard  
Sophrologue.
- **Chalin**  
[www.chalinormandie.com](http://www.chalinormandie.com)  
Animé par Virginie Fabbro.
- **Hypnose**  
Camille Greslin spécialisée dans l'hypnose et le coaching SAJECE.
- **Architect Holistique**  
Animé par Delphine Guiblain, Architecte d'intérieur holistique, podcasteuse et coach mindset.
- **Santé mentale**  
Animé par Thierry Salah fondateur Bewellcome.
- **Jeu de la Transformation**  
Animé par Nathalie Taieb, thérapeute, constellation familiale, énergéticienne et facilitatrice certifiée.
- **Blush Me Tender**  
Massages & soins facialistes, yoga du visage et drainage lymphatique.
- **Miraculeux Astro FLASH**  
Animé par Aurélie, astrologue.
- **Stress, angoisses, addictions**  
Animé par Isabelle Diep, praticienne en Maïeuthésie.
- **Kobido massage japonais du visage**  
Animé par Aurélie Bois Beaulieu.
- **Les carnets de goguette**  
Animé par Sophie Gauthier.
- **Birds Coaching**
- **La Villa**  
Animé par Laurent Zermati et Claude Martin-Franz.
- **Bopazz entre l'art et la bougie**  
Animé par Margaux Rampazzo.