

Newsletter du Centre H2E, Harmonisation Holistique de l'Etre, MAI 2026

De: François PETIT <contact@centre-h2e.fr>

À: François Petit <francois.petit@centre-h2e.fr>



www.centre-h2e.fr

Programme des événements du Centre H2E et de ses partenaires
Inscriptions auprès du Centre H2E ou de ses partenaires

Mai 2026

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

		Conférence sur l'eau 17h et 19h sous les mercredis et jeudi matin aussi		1 Retraite Lympho Harmonie avec Aude Burlot 1-3 mai	2 Harmonie avec Aude Burlot 1-3 mai	3	
4	5	CERCLE GARANTI club d'affaires	6 Respiration WIM HOF	7	8 Constellations familiales Diem Nguyen	9 Stage Just-In : Yin Yoga sonore et pranayama	10
BRAIN BALI avec Nathalie Dugail	11 Concert Musique des Plantes	12	13	14 Emmanta Cérémonie chamanique Célébration des Eaux	15	16 Constellations familiales avec Lyne Collobert	17 Emmanta Session pratique Cycle chamanique
18	19 CERCLE GARANTI club d'affaires Cercle Souffle et Voix avec Mireille Lambert	20	21 Constellations familiales Lyne Collobert	22	23 Samedi de l'Herboriste le Pissenlit	24 Hatha-Yoga Jean-François Gachet	
25	26	27	28 Formation en Ayurvéda pour Thérapeutes avec Luc Maudonnet	29	30 Emmanta avec Agnès Palier Cercle Souffle et Voix avec Mireille Lambert Chakra de la gorge	31 Emmanta Connexion chamanique aux 4 règnes	

Une question? appelez Agnès au 06 79 17 57 60 ou François au 07 88 86 99 23

Chers amis, chers partenaires, chers tous!

Le mois de mai s'annonce particulièrement riche au Centre H2E. Pour bien démarrer le mois, nous avons le plaisir d'accueillir deux weekends de stages de Yoga, de beaux moments d'immersion pour se retrouver et respirer ensemble.

Une belle nouveauté voit également le jour ce mois-ci : les rencontres d'entreprises autour d'un café, qui se tiendront environ tous les quinze jours à partir du mercredi 6 mai, pour rassembler entrepreneurs dans un esprit d'échange bienveillant. La bienvenue au club d'affaires Cercle Garanti !

Aussi, Diem Nguyen débute chez nous dans un travail de constellations familiales et systémiques! Notre partenaire fidèle en constellations familiales Lyne propose encore ce mois-ci deux séances, un jeudi et un dimanche. Mireille Lambert propose une exploration du souffle, de la voix et du mouvement avec un focus sur le chakra de la gorge, et Emmanta conduit une cérémonie chamanique de célébration de l'eau, profondément ressourçante. Agnès Palier anime un stage Feldenkrais pour retrouver fluidité et aisance dans le corps, tandis que Pamela Busson, imaginologue, nous offre une journée de plongée dans les ressources profondes de l'imaginaire.

Et pour commencer juin en beauté, nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous pour un stage de création de tambours chamaniques — une expérience à la fois artisanale et spirituelle, entre tradition et transmission. Les détails et les inscriptions arrivent très prochainement.

Les fleurs de mai ravissent nos abeilles et bientôt nous aurons une belle récolte de printemps. En attendant il nous reste encore un peu de miel 2025! venez nous retrouver dans la boutique aussi découvrir les huiles essentielles Herbes et Traditions pour accompagner votre bien-être. Nous serons ravis de vous conseiller!

Nous vous souhaitons la paix et la joie, venez vous ressourcer dans notre magnifique parc!

Agnès & François



Nouveau le samedi 9 mai! Diem Nguyen, psychologue, EMDR et hypnose, Isabelle Viallet, Sophrologue et Franck Viallet, Kinésologue vous proposent un nouvel atelier de constellations familiales et systémiques.

"Tout ce qui n'est pas dit se répète"

Constellations familiales et systémiques

Samedi 9 mai 2026
De 10h-18h



Les constellations familiales offrent un espace d'exploration puissant et profond, pour mieux comprendre ce qui impacte nos choix, nos relations et nos blocages.

Pour quels sujets : le couple, les relations familiales, la santé, l'argent, la carrière, l'orientation professionnelle, le choix du lieu de vie... Partout où vous ressentez un blocage, une incompréhension.

- Révéler les liens invisibles et les répétitions de notre héritage familial
- Les transformer en profondeur et s'en libérer
- Retrouver de la joie, de la clarté, l'élan vital
- Permettre une libération énergétique, un apaisement du corps et de l'âme.

« TOUT CE QUI N'EST PAS DIT SE RÉPÈTE »

Déroulé (groupe limité à 14 pers.)

- 5-6 constellations
- La personne qui souhaite poser sa constellation est tirée au sort parmi ceux qui souhaitent consteller

Tarif de la journée

- 100€ pour les personnes qui font leur constellation
- 50€ pour les autres participants

Pause déjeuner : repas partagé composé des apports de chacune(s)

Lieu : Centre H2E - 30, rue de la Cour Senlisse - 78200 Senlisse

« Pour votre meilleur confort, prévoyez d'amener des chaussures et un plaid. »



Contacts et inscription

Don NGUYEN
Psychologue EMDR - Hypnose
02 27 29 60 48

Isabelle VALLET
Sphérologue
06 91 20 09 41

Franck VALLET
Kinésologue
06 15 20 04 86

Cercles Souffle, Voix&Mouvement avec Mireille Lambert





**Cercles Souffle,
Voix & Mouvement**

**Au Centre H2E
à SENLISSE (78)**

**mercredi
20 mai
19h - 20h30**

www.enchantezvous.fr

**Venez vibrer
au son de votre voix**

Renseignements et
Inscriptions au
06.60.96.92.01

- Ancrage
- Respiration
- Alignement
- Ouverture du cœur
- Présence à Soi
- Détente profonde



Lyne Collobert
Coach - Psychopraticienne

CONSTELLATIONS FAMILIALES en Groupe & en Individuel

Libérez-vous aussi de vos mémoires transgénérationnelles

La Constellation Familiale (CF) est un espace pour mettre en lumière certaines de vos problématiques ou souffrances.(chroniques/répétitives) aussi bien familiales que professionnelles. Au-delà de la résolution la CF apporte de la compréhension, mène à l'acceptation, à plus de conscience... et permet de retrouver un lien d'amour.

"Ce qui ne s'énonce pas revient sous forme de destin"
Carl G. Jung

Retrouvons-nous à Senlis (78) au Centre H2e :



Dimanche 17 & jeudi 21 mai 2026

Les dimanches : 07 juin - 5 juillet et 23 août

Les jeudis : 11 juin - 2 juillet et 27 août



<<< Rendez-vous sur mon siteWeb
Renseignement & Inscription au 06.80.61.89.80
et par mail : lynealavie@gmail.com



Rendez-vous
de 9h00 à 18h30

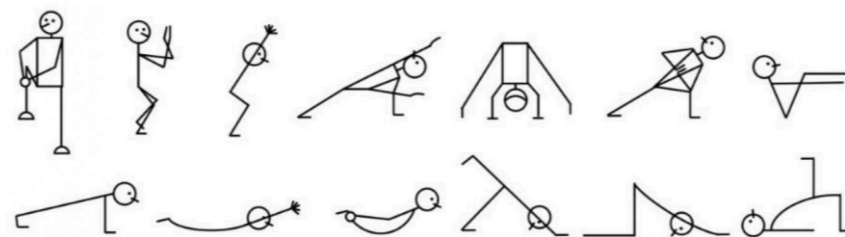


Jean-François Gachet, professeur de Hatha Yoga certifié et méditant expérimenté, propose un cours de 2h au centre H2E, alliant méditation, éveil corporel, salutations au soleil, postures de yoga (asanas), respiration pour la maîtrise de l'énergie vitale (pranayama), relaxation.

**Séance suivie d'une dégustation
de thé de QuinThéSens**

Dimanche 10h – 12h :
21 sept. 2025 – 19 oct. – 23 nov. – 18 janvier
15 février – 15 mars – 19 avril – 24 mai – 28 juin 2026

Cours à l'unité : 30 €
Carte 5 cours (2025-2026) : 140 €
Abonnement annuel : 240 €



jfgachet@yahoo.fr
06 83 36 98 88

CEREMONIES DE RELIANCE

Chamanique

Au Centre H2E, Senlis 78
Salle Yoga

Emmanta

Accompagnante et
Messagère de Savoirs
depuis 10ans



47€
Inscription
obligatoire

L'Eau CÉLÉBRATION

OUVERT A TOUTES ET TOUS SANS PRE-REQUIS

- Entrez en communion avec l'élément Eau, source de vie, de fluidité et de transformation.
- Honorer l'Eau et sa sagesse guérisseuse
- Libérer les émotions stagnantes
- S'ouvrir à la douceur et à la fluidité du changement

Tambour, hochet, autel : bienvenus !

À chaque cérémonie, un Esprit ou un Élément sera l'objet de notre espace sacré, prévu à l'avance. Il guidera les rituels et vous accompagnera tout au long de la cérémonie.



15 MAI
DE 18H À 22H

www.quanticienne-chamanique.fr

Cercle Souffle-Voix & Mouvements

Animé par Mireille Lambert, Praticienne en Souffle-Voix

Activation du Chakra de la Gorge Vishuddha

Activation du 5^{ème} centre énergétique
à l'aide du son, de la couleur et du mouvement



Lors de cet atelier, vous découvrirez :

- Le rôle et la fonction du chakra de la gorge
- À quelle partie du corps, quelles glandes et quels organes ce chakra correspond et est relié
- Faire résonner des sons en y associant la couleur, le mouvement et une huile essentielle pour l'équilibrer au mieux

Une fiche sera remise à la fin du cercle.

Samedi 30 mai

14h30 - 17h30

Centre H2E - Senlisse (78)

Renseignements & Inscriptions

06 60 96 92 01

www.enchantezvous.fr

Tarif
50€

Stage Méthode Feldenkrais™
Les yeux et le rôle du regard
dans nos mouvements
Samedi 30 Mai - De 14h à 17h



Préserver la mobilité de nos yeux est important, surtout vu le temps passé devant nos écrans...mais pas seulement...
À travers des séquences de mouvements progressives et ponctuées de pauses, **nous re-découvrons tout en douceur la mobilité des yeux ainsi que son influence sur notre tonus.**

Nous aborderons également la notion de "qualité de regard" et **le rôle du regard dans nos mouvements et postures.**

Les explorations sensorielles se font toujours en lien avec la respiration, dans un esprit de détente et d'écoute de soi.

Agnès Palier - Praticienne Certifiée Méthode Feldenkrais™, guidera vos explorations sensorielles, de manière à la fois ludique et précise.

La méthode Feldenkrais™ est un apprentissage somatique, une invitation à nous réconcilier avec notre corps tout en découvrant de nouvelles manières de bouger, de nouveaux chemins sensori-moteurs
Vers plus d'unité, de liberté et d'efficacité dans nos mouvements.

Le stage est ouvert aux adultes de tous âges - **Tarif** : 55 euros
Lieu : Centre H2E - 30 rue de la cour Senlisse 78720 Senlisse

Renseignements et Inscriptions : 06 81 64 15 78

Nouveau! Inscrivez-vous dès maintenant. Pamela Busson,
Imaginologue

JE SUIS UN ARBRE

Comme un arbre tout commence par l'ancrage...

“Vous vous sentez perdue, en transition ou en quête de sens ?”

- Une journée pour ralentir, respirer... et vous reconnecter à l'essentiel.
- Clarifier ce que vous voulez vraiment
- Repartir aligné(e) et ancré(e)

PROGRAMME

- Intention
- Exploration guidée
- Expérience symbolique
- Créativité
- Libération
- Partage

Animé par Pamela BUSSON, Imaginologue®

INFOS PRATIQUES

Centre H2E, 30 rue de la CR Senlisse, 78720 SENLISSE

Le 6 Juin 2026 de 9h00 à 16h30

Participation : 130 euros tout inclus (repas, matériel et accompagnement compris)

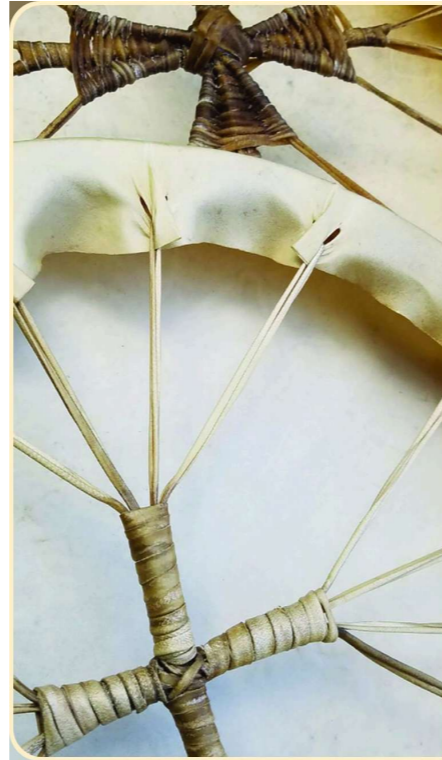
Places limitées à 8-10 personnes

(Petit groupe pour garantir un espace intime, bienveillant et de qualité)

Réservez votre place dès maintenant

Téléphone : 06.52.37.87.30

Mail : bpam1000@gmail.com



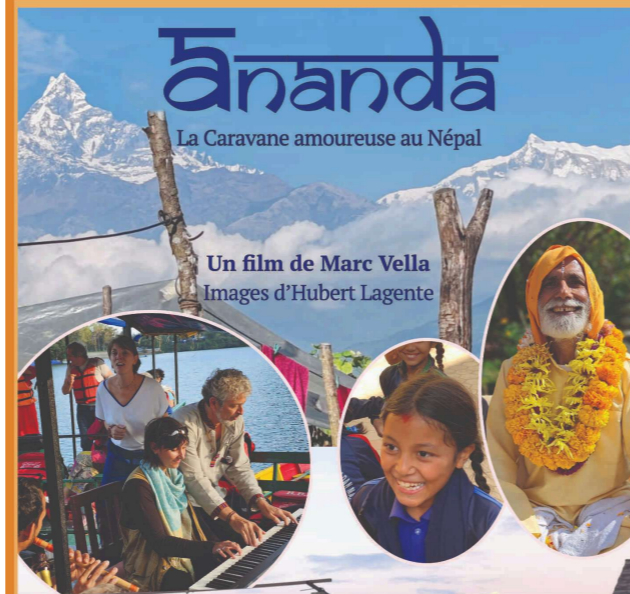
STAGES
CRÉATION
DE
TAMBOURS
CHAMANIQUE

www.retouraso.fr

Du 05 au 07 juin 2026
3 jours en immersion, au centre
H2E

Infos et inscription :
06.16.52.57.15
lydiacollinet@gmail.com





26 juin 2026
à 20h

Soirée Ciné

En présence de Marc Vella

Entrée : 10 €

Centre H2e

30 rue de la cour Senlisse
78720 Senlisse

27 juin
à 20h

Conférence concert

Le Vivre ensemble et la fausse note

Entrée : 15 €

Enseignement

Rendre belles
les fausses notes de la vie...

250 € le week-end
Pas de prérequis musical
Si difficultés financières, prix libre

Un enseignement précieux pour
donner sens aux fausses notes
autant sur le piano que dans sa vie.

27 & 28 juin
De 9h30 à 18h

29 juin

Rendez-vous en individuel

Le mieux-être par la fausse note- Couple, famille...



Réservation indispensable

06 79 17 57 60



Prochaines conférences sur l'eau tous les mercredis 17h
et 19h et jeudi matin à 8h30 (thé/café offert)

Conférences sur l'eau



CONFÉRENCES
Fontaines à eau en entreprise :
ce que 90 % des entreprises
ignorent encore

les mercredis à 17h ou 19h
les jeudis à 8h30 (café/thé offert!)

*Nota : vous pouvez également choisir d'assister à distance par zoom
c'est gratuit!*

30, rue de la Cour Senlisse
78720 SENLISSE

Inscription obligatoire, cliquez sur le lien dans les commentaires



<https://garnes-eau-et-environnement.fr/nos-conferences-sur-leau/>
07 88 86 99 23

Prochain Concert-Conférence Musique des Plantes

Voir les prochaines dates



Concert-Conférence Musique des Plantes avec François Petit dans la Pyramide



Participation libre à partir de 10€ qui servira à
ajouter des arbres dans Les Jardins de
Garneliance, pour votre plaisir aussi. Merci!



Pour s'inscrire: <https://www.centre-h2e.fr/inscriptmusic.html>



Nouveau dans la Boutique!

**Le top des huiles essentielles pour
l'aromathérapie et l'olfactothérapie**



*Sélectionnées par François Petit,
aromathérapeute! Demandez-
lui conseil*



Nous préparons pour jeudi 2 avril une commande groupée d'huiles essentielles chez notre partenaire Herbes & Traditions. Pour ceux qui ne les connaissent pas, il s'agit du haut de gamme français et bio des huiles essentielles et François parle d'expérience. Pour tous ceux que ça intéresse, merci de nous indiquer quelles huiles vous souhaitez. Si vous avez besoin d'un conseil pour identifier quelle huile correspond à votre besoin, n'hésitez pas à le demander à François.

Par exemple concernant les allergies, nous allons commander Estragon, Camomille Romaine, Romarin, et Eucalyptus Radié, ensuite de l'hydrolat de Bleuet pour nettoyer et calmer les yeux et en Gemmothérapie, Bourgeons de Cassis.

Pour des conseils en huiles essentielles, demandez à

François! 07 88 86 99 23



Centre H2E – SARL au Capital de 5000 euros - 30, rue de la Cour Senlisse 78720 Senlisse

RC Versailles 824 512 107 – n° TVA intracommunautaire FR 55 824 512 107

Je peux [me désabonner](#), [mettre en pause](#) ou [modifier mes coordonnées](#).