

# PASTEL fluo

## CHANGER LE MONDE, UNE CONSCIENCE À LA FOIS

1ÈRE ÉDITION



Une journée exceptionnelle de conférences et d'ateliers explorant plusieurs facettes de l'art de vivre avec conscience. Habités par des valeurs de partage, d'altruisme et de liberté, les différents collaborateurs et collaboratrices de Pastel Fluo sont des témoins avisés de la période de transition humaniste qui prend part un peu partout sur la planète. Ensemble, ils ont l'ambition de bâtir un lieu d'échange, afin de poser un nouveau regard sur le monde. En partageant leurs connaissances, ils veulent aussi propager les bienfaits d'harmoniser le corps, l'être et l'esprit, et d'adopter la pleine conscience comme mode de vie. Une journée à ne pas manquer, qui vous permettra d'être grandement inspirés et outillés.



## CONFÉRENCES

- **Se Transformer, Transformer notre Monde (Joanie Lacroix, Fondatrice de Pastel Fluo)**
- **Initiation à la Méditation Pleine Conscience (Marie-Ève Lécine, Let it Be Méditation)**
- **L'impact de la Pleine Conscience sur notre Santé Mentale et Physique (Dr. Sophie Maffolini, auteure du livre «Méditer Sans Complexe»)**
- **Vivre Simplement (Élisabeth Simard, auteure du livre «Vivre Simplement» et du blog «Ruban Cassette»)**
- **Votre Mission si vous l'acceptez (Erik Giasson, auteur du livre «Le courage de réussir : les 5 leçons de vie du Yogi de Wall Street»)**
- **Atelier de fabrication de produits naturels (Marie-Élaine Guay, Skog Produits Naturels)**
- **Philosopher et Méditer avec les Enfants (Frédéric De GrandPré, Ambassadeur de la Fondation SEVE)**
- **Voyager avec ses enfants : cultiver leurs qualités humaines (Sophie Reis, fondatrice de BB Jetlag et auteure du livre «Le Guide des parents voyageurs - S'inspirer, s'informer, s'équiper»)**
- **Rituel chamanique (Nathalie Nadeau, Chamane urbaine)**



**Lunch végétal et biologique, cuisiné à partir de produits frais et locaux inclus.**

# LES CONFÉRENCIER(E)S



## JOANIE LACROIX

### Se transformer, transformer notre monde

Joanie a une histoire de vie touchante et hors du commun. Mère de trois enfants, « MamAnge » de deux d'entre-deux, c'est suite au décès de son fils Thomas que Joanie a fait renaître en elle le désir d'éveiller les consciences et d'inspirer l'être humain, à travers son projet de vie, *Pastel Fluo*. Cette conférence est un retour à l'essentiel, venant allier profondeur, sagesse et authenticité. C'est une ode à la Vie et à l'Être humain, dans toute sa force, sa vulnérabilité et sa beauté. Passionnante à écouter, Joanie nous inspire de mille et une façons à vivre avec plus de conscience au quotidien, afin d'être et d'incarner le changement que l'on veut voir dans le monde.



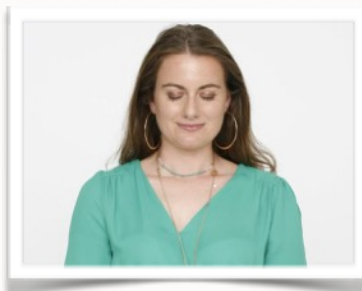
**Joanie Lacroix**

*Entrepreneure sociale, Fondatrice de Pastel Fluo, Pastel Fluo Productions*

## MARIE-ÈVE LÉCINE

### Initiation à la méditation pleine conscience

Marie-Ève est spécialisée en méditation pleine conscience et imagerie mentale avec plus de 10 ans d'expérience en recherche en stress au travail à l'Université Laval. Elle cumule aussi 8 ans d'expérience comme chargée de cours et formatrice en entreprise en plus d'une maîtrise en management et d'une maîtrise en counseling et orientation. Elle est membre de l'Ordre des conseiller(e)s d'orientation du Québec et elle a formé plusieurs centaines de personnes en méditation pleine conscience et une centaine de professeurs à travers le monde. Elle est souvent sollicitée par les médias (La presse, Les Affaires, et.) pour partager sa vision du monde du travail et de la pleine conscience.



**Marie-Ève Léciné**

*Thérapeute en pleine conscience et professeure de méditation*

## DR. SOPHIE MAFFOLINI

### L'impact de la pleine conscience sur notre santé mentale et physique

Sophie est une médecin entrepreneur spirituelle multi-passionnée! Pour elle, la santé, c'est d'être heureux, et sa mission est d'inspirer le plus grand nombre de personnes possibles à trouver un bonheur constant, à l'intérieur de soi, en se sentant plus présent chaque jour, à travers la pleine conscience, la clé de sa propre guérison. Elle vient nous partager l'impact que peut avoir la méditation sur notre santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, et sur notre niveau de bonheur au quotidien. À travers cette conférence, elle nous aidera à devenir la version la plus heureuse et en santé de nous-même.



**Dr. Sophie Maffolini**

*Médecin de famille, entrepreneure spirituelle multi-passionnée, auteure du livre « Méditer sans complexe »*

## ERIK GIASSON

### Votre mission si vous l'acceptez

Érik a un parcours atypique. Financier à Wall Street, 4 fois Ironman, il est un modèle de performance et de succès jusqu'à ce qu'il soit confronté à de grandes épreuves. À travers un cancer, une crise financière et une séparation, Érik apprend à revoir ses priorités. Une quête de sens s'installe et il décide de faire un 180 degrés. Erik nous invite à une prise de conscience de l'intention qui motive nos actions, en nous proposant de s'attarder sur différentes questions : Quelles sont nos croyances? Laissons-nous la peur nous guider? Avons-nous trouvé l'équilibre entre la tête et le cœur? Qui sommes-nous vraiment? Quelle est notre vraie mission?



**Erik Giasson**

*Conférencier, Coach, Entrepreneur, Financier, Professeur de yoga*

# LES CONFÉRENCIER(E)S



## ELISABETH SIMARD

### Vivre simplement

Elisabeth est connue pour son blogue *Ruban Cassette*, où elle partage ses inspirations en matière de simplicité et de lenteur au quotidien, pour une parentalité douce et connectée. Photographe, professionnelle en environnement, cofondatrice du magazine *Lentement* et curieuse de nature, elle est aussi certifiée *Simplicity Parenting Family Life Coach*, elle nous guidera avec bienveillance sur le chemin du minimalisme pratique, une démarche accessible et moderne qui concorde parfaitement avec l'idée grandissante qu'une vie épurée contribue à protéger l'environnement, à inventer son propre bonheur et à veiller au bien-être de ses enfants.



**Elisabeth Simard**

Fondatrice du blog *Ruban Cassette*, auteure du livre «*Vivre Simplement*» et cofondatrice du magazine «*Lentement*»

## FRÉDÉRICK DE GRANDPRÉ

### Philosopher et méditer avec les enfants

Frédéric est connu pour ses nombreux rôles à la télévision et au cinéma, et pour ses chansons. En 2017, Frédéric a suivi la formation de la Fondation SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble), qui a pour mission d'aider les enfants et les adolescents à grandir en discernement et en humanité grâce à la philosophie et la méditation. Cette formation généra plusieurs prises de conscience et fut un grand tournant pour Frédéric, qui est désormais ambassadeur, de la Fondation, afin d'incarner le changement qu'il veut voir dans le monde. Il nous témoignera de sa propre transformation, tout en nous partageant les bienfaits de philosopher et de méditer avec nos enfants.



**Frédéric De Grandpré**

Acteur, chanteur et ambassadeur de la Fondation SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble)

## MARIE-ÉLAINE GUAY

### Atelier de fabrication de produits naturels

Marie-Élaine travaillait comme productrice vidéo dans le domaine de la publicité. Il y a quelques années, étourdie par un mode de vie effréné axé sur le matériel et la performance, elle a décidé de se réorienter pour renouer avec l'essentiel. Maintenant horticultrice, fondatrice de Skog Produits Naturels et cueilleuse en milieu forestier, elle prend le temps d'examiner chaque geste qu'elle pose en tant qu'entrepreneuse et consommatrice, et s'attarde aux répercussions qu'ils engendrent sur ce qui l'entoure. Elle nous invitera à un atelier sur la création de tisanes relaxantes pour le bain, aux herbes, sel et huiles essentielles.



**Marie-Élaine Guay**

Fondatrice de Skog Produits Naturels, horticultrice et cueilleuse en milieu forestier

## SOPHIE REIS

### L'art de voyager avec nos enfants : cultivons leurs qualités humaines

Sophie a visité 45 pays et est maman de deux enfants, qui ont déjà plus de 80 vols cumulés à leur actif. Elle a combiné sa passion des voyages et celle de la communication à l'amour de la famille afin de créer BB Jetlag, qui a pour mission d'encourager les parents à poursuivre leurs rêves de voyages tout en transmettant cette passion à leurs enfants. En effet, faire découvrir le monde à nos enfants éveille leur curiosité, leur permet de s'ouvrir à l'autre avec bienveillance, stimule leur imagination et accroît leur confiance! Sophie viendra nous outiller et mettre en lumière les nombreuses qualités humaines que cultivent les enfants en voyage.



**Sophie Reis**

Fondatrice de BB Jetlag  
Auteure du livre «*Le Guide des parents voyageurs - S'inspirer, s'informer, s'équiper (0-12 ans)*»

# LES CONFÉRENCIER(E)S



## **NATHALIE NADEAU**

### **Rituel chamanique**

Après plus de 20 ans comme productrice en publicité et suite à ce qu'elle nomme une «bénédiction déguisée», Nathalie choisit en 2014 de se consacrer entièrement à ce qui la fait vibrer : le mieux-être et la spiritualité. Intuitive, passionnée et multidisciplinaire ayant suivi plusieurs formations, elle développe une approche unique axée sur la guérison spirituelle, chamanique et énergétique.

Par le biais de ce qu'elle décrit comme une *Spiritualité Branchée*, elle propose une panoplie d'outils, une philosophie et un mode de vie accessibles et applicables dans la réalité d'aujourd'hui pour faire face au tourbillon de la vie, nous recentrer et retrouver notre essence. Elle viendra nous faire vivre un rituel chamanique, qui nous permettra de découvrir ce qui nous habite et nous fait vibrer, tout en cultivant une connexion profonde avec nous-même.



**Nathalie Nadeau**  
*Chamane urbaine*

**DATE : 28 AVRIL 2019**

**LIEU : ESPACE 8 (SID LEE)**

**8 RUE QUEEN**

**MONTRÉAL, QC H3C 2N5**

**TARIF : 110\$ + TAXES**