

DOSSIER DE PRESSE



# BE HAPPY DAYS

**LES 8 LEVIERS DE LA JOIE INTÉRIEURE & DE L'APAISEMENT VÉRITABLE**

---

LES SAMEDI 28 & DIMANCHE 29 MARS 2020

ÉVÈNEMENT GRAND PUBLIC

PARIS

# SOMMAIRE

---

**L'ÉDITO**  
de Daphné NARCY,  
Fondatrice des  
BE HAPPY DAYS

p. 3

**LES 8 LEVIERS**  
de la joie intérieure  
et de l'apaisement  
véritable

p. 4

**8 INTERVENANTS**  
d'exception

p. 5

**1 LIEU  
INSPIRANT**  
à paris

p. 8



**1 JOURNÉE  
INÉDITE**

p. 9

**INFOS  
PRATIQUES**

p. 10





# L'ÉDITO

de Daphné NARCY,

---

Fondatrice des BE HAPPY DAYS

“

Une mission m'a été confiée : partager avec le plus grand nombre les clés pour accéder à la joie intérieure. Cette joie amène un apaisement profond de notre âme. Grâce à elle, notre mental peut tout surmonter : le stress du quotidien, ainsi que les épreuves de la vie.

Pour rencontrer votre joie intérieure, l'équipe des Be Happy Days vous propose une initiation de 8 leviers spirituels, bien-être et beauté naturelle qui peuvent changer votre vie, et vous guider pour les intégrer facilement à votre vie quotidienne. Car la clé est là : rien n'est compliqué, tout est accessible.

Commençons ensemble le voyage vers votre Moi intérieur et partons à la rencontre de l'apaisement véritable. ”

DAPHNÉ NARCY

# LES 8 LEVIERS DE LA JOIE INTÉRIEURE ET DE L'APAISEMENT VÉRITABLE

---

Rien n'est compliqué, tout est accessible. C'est l'objectif des Be Happy Days, donner les clés aux participants pour accéder au bien-être, à la spiritualité et se reconnecter à leur âme.



AROMATHÉRAPIE



LA BEAUTÉ DES CHEVEUX  
AU NATUREL



HAPPYBIOTE



LITHOTHÉRAPIE



MÉDITATION



PRIÈRES NON-RELIGIEUSES



RÉFLEXOLOGIE



YOGA

## 8 INTERVENANTS d'EXCEPTION

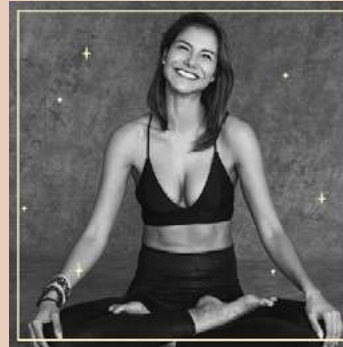
---



**AUDE MAILLARD**  
Docteur en pharmacie  
et aromatalogue



**CAROLE SERRAT**  
Sophrologue



**CATALINA DENIS**  
Professeur de yoga



**DAPHNÉ NARCY**  
Experte Beauté des  
cheveux au naturel



**GABRIELLE NARCY**  
Auteure prières non  
religieuses



**KATTINA ALLEAUME**  
Réflexologue



**VIRGINIE GERGÈS**  
Coach happybiote®



**WYDIANE KHAOUA  
& SARHA DESALME**  
Expertes lithothérapie





### AUDE MAILLARD L'OLFACTION AROMATIQUE

Dans son métier de pharmacienne, elle accordait beaucoup d'importance à écouter le malade, pour que ces émotions soient apaisées, que les médicaments soient bien tolérés, que son organisme soit respecté et que son bien-être soit optimisé. Le monde de la pharmacie ne laisse pas beaucoup de place au plaisir, à la confidentialité, ni beaucoup de temps à l'écoute attentive.

Mais peut-on être en bonne santé, sans la sensation de bien-être ? Jour après jour elle perdait la face derrière le comptoir, et le monde du médicament, froid et standardisé là dévitalisait.

Un jour, elle posa son nez sur un flacon d'huile essentielle qui venait d'arriver en rayon, c'était un eucalyptus et elle a été immédiatement fascinée par le message de puissance thérapeutique, d'efficacité, d'ancestralité et aussi le plaisir que cette odeur lui avait apporté en l'espace d'un instant. C'était «parfum thérapeutique»... et comme une évidence, comme un vieil ami qui refait surface, elle avait enfin trouvé ce qui lui manquait, ou plutôt cette huile essentielle était venue la chercher.

C'était le premier jour du reste de sa vie : un nouveau chemin professionnel, personnel, et même spirituel commençaient.

Vous serez étonnés de réaliser que votre nez peut vous soigner corps et âme !



### CAROLE SERRAT LA MÉDITATION

En 1998, Carole Serrat (diplômée en sophrologie) et Laurent Stopnicki, associent leurs talents et leurs compétences pour créer des programmes créatifs de bien-être et de méditation en musique.

Le but de ces programmes est de développer nos propres ressources anti-stress naturelles: respiration, concentration, sensorialité, imagination créatrice, confiance en soi.

Pendant les Be Happy Days, Carole Serrat et Laurent Stopnicki proposeront un concert de méditation en musique live permettant de vivre un voyage intérieur ressourçant, une expérience immersive anti-stress - appelée ODAYAM - qui apaise, ressource et revitalise le corps et l'esprit.

Odayam plonge les participants dans un état de relaxation profonde dite «Alpha», un état de rêve éveillé qui permet de développer ses capacités à la fois physiques et mentales.

Concentration, intuition, respiration et sensorialité sont au cœur du processus pour améliorer les ressources anti-stress naturelles.

L'alliance de la voix enveloppante de Carole Serrat et de la musique envoûtante de Laurent Stopnicki permet à chacun d'éprouver des sensations de quiétude, de détente en amplifiant les bénéfices de la méditation.

Les bienfaits de «Odayam» sont nombreux :

Développement de ses ressources anti-stress naturelles: respiration, concentration, sensorialité, imagination, confiance en soi, intuition...



### CATALINA DENIS LE YOGA

Pour Catalina Denis, le yoga permet de nourrir son corps, comme son esprit, pour s'offrir davantage de bien-être. Elle revendique une approche bienveillante de la discipline, que chacun doit pouvoir aborder à sa façon, en respectant ses besoins et ses envies.

Lors des Be Happy Days, Catalina vous aidera à développer sa propre pratique d'un yoga authentique. Elle est basée sur les enseignements de Krishnamacharya, «l'enseignant des enseignants».

Tous les niveaux de pratique sont les bienvenus dans ce cadre où il y a un bon yoga pour chaque personne, peu importe qui elle est.



### DAPHNÉ NARCY LA BEAUTÉ DES CHEVEUX AU NATUREL

Fascinée par les cheveux depuis qu'elle a 4 ans, Daphnée est devenue coiffeuse après une parenthèse en école d'art, c'est en devenant maman qu'elle fait un virage à 180° vers le naturel. Persuadée qu'un autre modèle est possible, elle se plonge alors corps et âme dans les poudres de plantes, et plus particulièrement les poudres ayurvédiques, persuadée de leurs bienfaits sur le cuir chevelu, mais également sur l'être.

Le cuir chevelu, cette partie du corps souvent oubliée et pourtant si importante dans la beauté des cheveux !

Elle découvre un monde parallèle, celui de la beauté au naturel qui, plus qu'une simple application de produits, est un univers dédié au bien-être et à l'apaisement.

Prendre soin de ses cheveux au naturel lui a permis de se les réapproprier pour mieux les comprendre. Daphnée a alors pu (re)créer une connexion avec son corps.

À présent elle transmet ses connaissances et ce cheminement afin que cette étape puisse être pour tous l'une des étapes du cheminement vers un mode de vie plus sain et respectueux de la nature, en pleine conscience.

Ensemble, découvrez comment prendre soin de ses cheveux grâce aux produits naturels et aux poudres de plantes et intégrez les ensembles à votre quotidien.



### GABRIELLE NARCY LES PRIÈRES NON-RELIGIEUSE

Gabrielle a créé Les Nébuleuses, un projet universel ouvert à toute personne ayant soif de spiritualité, quelles que soient leurs croyances personnelles.

Les Nébuleuses, c'est un rendez-vous de prière collectif hebdomadaire sur Instagram, et aussi des prières non-religieuses dont elle est l'auteure.

Vous pouvez également les appeler prières laïques, non-confessionnelles, de gratitude, ou encore des mantras ou des affirmations. Ces prières, vous les adressez à vous-même pour vous connecter à la partie spirituelle de votre être (votre âme), et/ou à l'univers, à cette force créatrice en laquelle vous croyez, ou pensez peut-être croire, peu importe comment vous l'appellez (dieu, la source, l'univers, vos guides, Om...).

Prier, c'est exprimer amour et gratitude et donc faire du bien à son âme, prendre soin de soi, s'arrêter quelques instants et se faire le cadeau du moment présent.

Elle vous propose de découvrir ensemble comment vous pouvez intégrer facilement dans votre quotidien le bonheur des prières et affirmations de gratitude afin de saupoudrer votre vie de bienveillance et de magie !



### KATTINA ALLEAUME LA RÉFLEXOLOGIE FACIALE

Harmoniser son corps et son âme en pratiquant en auto-traitement une routine en pleine conscience, un don de soi à soi : la réflexologie faciale.

Depuis toujours passionnée par les soins du corps et de l'âme, elle s'est perdue un temps dans sa vie professionnelle en n'écoulant pas ses aspirations profondes.

Avec pour effet une accumulation de stress et de kilos (beaucoup).

Elle décida de tout changer et de suivre son Ikigai : devenir créatrice de bien être, avec au cœur le désir intense de partager son expérience et d'enseigner qu'il suffit d'un pas vers soi pour vivre la force de l'abondance.

Elle vous propose de découvrir une méthode qui l'a aidée dans son parcours personnel, la réflexologie faciale, héritage des médecines asiatiques. La stimulation avec ses doigts de points réflexes précis et de zones bien identifiées permet à l'aide de protocoles d'apaiser son organisme, de le dynamiser ou de l'équilibrer. Facile, à pratiquer sur soi pendant sa pause au travail ou chez soi devant son miroir en soin plus approfondi. Les bienfaits sont immédiats, avec le plaisir de constater dans le temps une amélioration de la qualité de la peau.



### VIRGINE GERGÈS : LE RESPECTER SON MICROBIOTE

Parce que tout commence par les intestins !

Le rôle majeur du microbiote intestinal (le nouveau nom de la flore intestinale) sur notre santé est aujourd'hui incontestable, vous le savez : il est urgent de le chouchouter !

Mais, comment fonctionne-t-il ? Quels bienfaits ou quels troubles peut-il occasionner sur notre bien-être et pourquoi le surnomme-t-on notre « deuxième cerveau » ? Et enfin, en quoi notre alimentation a un impact capital sur notre microbiote ?

C'est à toutes ces interrogations que Virginie a souhaité répondre en créant Happybiote. Faire prendre conscience du lien entre microbiote et bien-être et accompagner au mieux les personnes dans leur changement alimentaire. Parce qu'elle sait personnellement pour l'avoir vécu à quel point il est important de comprendre et d'être guidé, parce que nous sommes tous pressés et ne savons plus à quoi nous fier.



### WYDIANE KHAOUA & SARHA DESALME : LA LITHOTHÉRAPIE

Les pierres améliorent nos vies au quotidien. Présents dans notre corps, dans la croûte terrestre et dans vos machines, les minéraux, pierres ou cristaux méritent tout particulièrement notre attention. Leurs bienfaits pour l'homme sont reconnus depuis des millénaires. Équilibre, énergie, moral, les pierres apportent des réponses simples et pratiques pour accompagner votre bien-être au quotidien. Lors de cette conférence, découvrez une vision de la « lithothérapie » moderne, tout en apprenant à utiliser les pierres.

Toutes les deux tombées dans les pierres par hasard : au détour d'une première petite boutique parisienne pour Sarha, et au détour d'un stand d'un salon de médecines naturelles pour Wydiane. Le coup de foudre pour ces merveilles de la nature et la connaissance autour d'elles, a été aussi immédiat que profond pour chacune. Si Sarha dirait que les pierres l'ont radicalement transformée jusqu'à trouver une vocation évidente, elles ont permis à Wydiane de devenir celle qu'elle n'osait pas être, en direction des autres. Chacune à sa façon, les pierres les ont amenées à se réconcilier avec leurs sens.

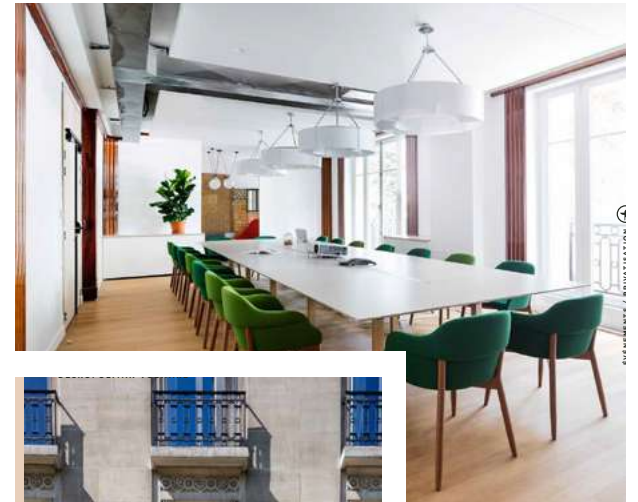
Cela fait maintenant des années qu'ensemble elles oeuvrent pour diffuser des conseils de qualité pour accompagner les connaisseurs et les curieux dans leur pratique de la lithothérapie. Leur vision de cette discipline est actuelle et simple à intégrer dans le quotidien.

# 1 LIEU INSPIRANT A PARIS

DESKOPOLITAN - L'ESPACE VOLTAIRE



Un campus urbain unique de 6 000 m<sup>2</sup> au cœur du 11<sup>e</sup> arrondissement.



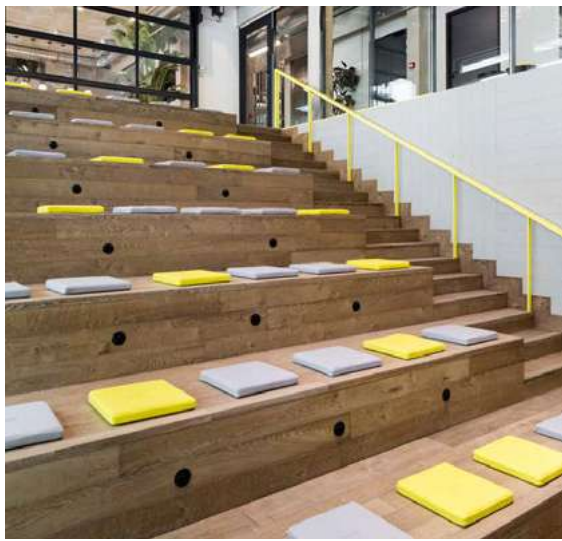
1 000 m<sup>2</sup> de jardin végétalisé







Lieu engagé et éco-responsable



300 m<sup>2</sup> de potager sur le rooftop

# 1 JOURNÉE INÉDITE

---

Chaque participant peut prendre une place pour le samedi 28 ou le dimanche 29 mars.  
Le programme est identique les deux jours.

---

Pendant son « BE HAPPY DAY », chaque participant assistera à une initiation des 8 leviers,  
lors d'ateliers de 45 minutes à 1h selon les disciplines.

---

Chaque participant aura accès à une sélection de marques naturelles, et repartira avec  
un Tote Bag et des goodies

---



Une pause déjeuner de 1h30 est prévue, ainsi que deux  
pauses dans la matinée et dans l'après-midi.


## INFOS PRATIQUES

---


226 boulevard Voltaire  
75011 Paris

---

### ACCÈS

 **Métros** : Rue des Boulets,  
Charonne, Nation, Avron.

 **RER A** : Nation

 **Bus** 56, 76, 57, 46

 **Station de Vélib'** à proximité



<https://behappydays.co>

---

Pour toute demande d'accréditation, merci d'envoyer un mail à  
sophie@mybeautifulrp.com

---

Contact presse : Mybeautifulrp – Beauté & Bien-être au naturel -  
Sophie Macheteau - 06 65 41 85 77 - sophie@mybeautifulrp.com  
46 avenue des puits - 78170 La Celle Saint Cloud - 01 74 62 22 25