



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ



AGENDA

JANVIER à JUIN

2020



LES PRATICIENS DU PÔLE BIEN-ÊTRE ET MOI-MÊME VOUS PRÉSENTONS TOUS NOS MEILLEURS VŒUX POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE 2020.

**Que celle-ci vous apporte bonheur,
santé, joie et réussite.**

Je souhaite que notre association vous apporte toute satisfaction dans les besoins que vous rencontrez en matière de bien-être.

J'espère vous compter parmi nos plus fidèles adhérents de nombreuses années.

Nous vous offrons cette année encore un panel d'ateliers, de conférences et d'animations riche et varié ayant pour objectif de vous éclairer sur votre chemin du bien-être.

Sous le signe de cette nouvelle année, se prépare un GRAND évènement festif consacré au bien-être mais je ne vous en dis pas plus pour le moment, SURPRISE !


Je vous souhaite encore mes meilleurs vœux pour cette année 2020 et j'espère pouvoir vous rencontrer très vite.



Fanny Eude-Binet
(Heureuse) Présidente
de l'association Pôle Bien-Être

SOMMAIRE

AGENDA JANVIER À JUIN 2020	Pages 1 à 9
LE PLANNING DES COURS COLLECTIFS	Page 10
LES PRATIQUES AU PÔLE BIEN ÊTRE	Pages 11 à 29
 CHANT PRÉNATAL Nathalie LABAT	Page 11
 COACHING, ACCESS BARS, YOGA DU RIRE Fanny EUDE-BINET	Page 12
 DO IN, SHIATSU Marie-Christine MAYET	Page 13
 HYPNOTHÉRAPIE Caroline FOUCHER	Page 14
 KINÉSIOLOGIE Ingrid GUILLOT	Page 15
 MASSAGE CALIFORNIEN ET SUÉDOIS Mathieu CHAPELLE	Page 16
 MASSAGE FEMME ENCEINTE Vanessa RENARD	Page 17
 NATUROPATHIE Matthieu FERRE	Page 18
 OSTÉOPATHIE Emmanuel FROGET	Page 19
 PILATES Aurélie ODIENNE	Page 20
 PSYCHOGÉNÉALOGIE Vanina LEPROVOST	Page 21
 RÉFLEXOLOGIE Frédérique DURET	Page 22
 SHIATSU Hélène VOISIN	Page 23
 SOPHROLOGIE Justine PRÉCOURT	Page 24
 TECHNIQUE ALEXANDER Patrick ARDAGH-WALTER	Page 25
 THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE Myriam PERRET	Page 26
 TRAME, LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE Marie-Laurence PROTHIN	Page 27
 VOYAGES SONORES, SOINS ÉNERGÉTIQUES Arielle SUBLIN	Page 28
 YOGA, QI GONG Joo TEOH	Page 29
WEEK-END « INSTANTS RESSOURCES »	Pages 30 à 33
ADHÉRER AU PÔLE BIEN-ÊTRE	Pages 34 à 35
OFFRIR UN CHÈQUE CADEAU	Page 36

 JANVIER 	
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 10 JANVIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Souffler bien pour démarrer l'année Respirer consciemment peut changer votre vie. Venez apprendre des techniques de respiration inspirées des traditions du yoga et du Qi Gong.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Joo TEOH, Yoga - Qi Gong 06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com (p.29)</p>
ATELIER	<p>SAMEDI 11 JANVIER 14h - 15h Prix : 12 €</p> <p>Qu'est-ce que la sophrologie ? La sophrologie est une méthode douce, naturelle, visant à retrouver un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Venez la découvrir à travers une brève présentation suivie d'une séance découverte.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Justine PRÉCOURT, Sophrologue / 06 77 08 94 71 / justine.precourt@gmail.com (p.24)</p>
ATELIER	<p>MERCREDI 15 JANVIER 18h30 - 19h30 Prix : 10 € adhérents / 12 €</p> <p>Atelier vibratoire «Confiance en soi» Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 17 JANVIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>La Technique Alexander : quel lien avec le bonheur au quotidien ? Au fur et à mesure que nous nous libérons de nos réactions inconscientes et habituelles face aux difficultés que nous rencontrons tous, nous découvrons progressivement la maîtrise de nos émotions, et des choix libres vis à vis de notre discours intérieur commencent à se présenter.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Patrick ARDAGH-WALTER 06 59 32 82 69 / ardaghwalter@gmail.com (p.25)</p>
ATELIER	<p>SAMEDI 18 JANVIER 14h - 15h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Trouver un sens à sa vie Votre vie manque de sens ? Vous voulez redevenir acteur de votre vie et sentir que chaque jour vous êtes à votre place ? Venez trouver ce qui fait sens pour vous à travers des clés de compréhension, des outils et des astuces simples.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.12 Fanny EUDE-BINET, Coaching, Access Bars, Yoga du Rire / 06 22 04 58 60 / eudefanny@gmail.com</p>
ATELIER	<p>DIMANCHE 19 JANVIER 15h - 17h Réservé uniquement aux adhérents du Pôle Bien Être (gratuit)</p> <p>Yoga du sommeil Vous avez du mal à vous endormir ? Dans cet atelier, découvrez des principes qui vous aideront à vous endormir et à rester endormi.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Joo TEOH, Yoga - Qi Gong 06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com (p.29)</p>

 FÉVRIER 	
ATELIER	<p>JEUDI 23 JANVIER 19h15-20h15 ou 20h30-21h30 Prix : 12€ dont 2€ seront reversés à une association humanitaire ou 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve qui sera offerte à une association humanitaire.</p> <p>Voyage sonore aux bols tibétains Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 24 JANVIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Épuisement : Professionnel ? Personnel ? Échange et partage autour de vos interrogations et de vos vécus. Qu'est ce qui se joue en moi ? Comment m'en sortir ? Où me ressourcer ? Quel changement opérer ? De quoi j'ai peur ?</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute / 07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr (p.14)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 31 JANVIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Présentation du shiatsu et ses bienfaits</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Hélène VOISIN, Praticienne Shiatsu / 06 82 92 75 00 / ln.shiatsu@gmail.com (p.23)</p>
 FÉVRIER 	
ATELIER	<p>MERCREDI 5 FÉVRIER 18h30 - 19h30 Prix : 5 € adhérents - 10 € (ouvert aux enfants : 5 €)</p> <p>Le shiatsu au fil des saisons Nous aborderons le shiatsu de manière saisonnière avec les diverses problématiques et les solutions en mouvements, étirements, attitude voire habitudes alimentaires à adopter afin de vous donner les clés pour être bien et équilibré en accord avec la saison.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Hélène VOISIN, Praticienne Shiatsu / 06 82 92 75 00 / ln.shiatsu@gmail.com (p.23)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 7 FÉVRIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Sophrologie et sommeil Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies... Comment la sophrologie peut vous aider à retrouver un sommeil de qualité ?</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Justine PRÉCOURT, Sophrologue / 06 77 08 94 71 / justine.precourt@gmail.com (p.24)</p>
ATELIER	<p>DIMANCHE 9 FÉVRIER 9h30 - 12h30 Prix : 15 € adhérents - 30 €</p> <p>Deux pieds et un sourire : un axe qui me porte en légèreté La gravité est souvent vue comme une force à combattre, qui nous fatigue et nous fait courber le dos. Apprenons à profiter de la réponse innée du corps à la gravité, pour sentir le courant intérieur vers le haut qui nous donne un axe de stabilité. Respirer, marcher, s'asseoir - tout peut devenir moins lourd et plus agréable.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Patrick ARDAGH-WALTER 06 59 32 82 69 / ardaghwalter@gmail.com (p.25)</p>
ATELIER	<p>MERCREDI 12 FÉVRIER 18h30 - 19h30 Prix : 10 € adhérents / 12 €</p> <p>Atelier vibratoire «Confiance en soi» Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>

ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 14 FÉVRIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Yoga à deux Une nouvelle dimension de partage avec un(e) proche. Cette pratique apporte une façon différente de toucher, ressentir et comprendre votre relation. Convient à tous niveaux d'expérience et de condition physique. Venez seul ou en binôme.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Joo TEOH, Yoga - Qi Gong 06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com (p.29)</p>
CONFÉRENCE	<p>SAMEDI 15 FÉVRIER 14h - 17h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Accompagnement du deuil avec le shiatsu Les apports du shiatsu dans la préparation du deuil et dans sa continuité. Chacun réagit différemment et le travail par le corps apporte beaucoup de réconfort dans ce moment douloureux.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Hélène VOISIN, Praticienne Shiatsu / 06 82 92 75 00 / ln.shiatsu@gmail.com (p.23)</p>
ATELIER	<p>MERCREDI 19 FÉVRIER 18h30 - 19h30 Prix : 15 € adhérents / 20 €</p> <p>Atelier des émotions : venez comme vous vous ressentez ! A partir d'un événement et d'un questionnaire, apprenez à mieux vous comprendre.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE (7 personnes max par atelier) Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute / 07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr (p.14)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 21 FÉVRIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Découverte de la naturopathie Découvrez ses bienfaits : de la perte de poids à la gestion du stress en passant par les problèmes de peau, les douleurs articulaires, les problèmes intestinaux...</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>
ATELIER	<p>SAMEDI 22 FÉVRIER 14h - 17h Prix : 50 € adhérents - 65 €</p> <p>J'apprends à donner un massage du dos A l'issu de cet atelier, vous serez capable d'apporter un bien-être grâce à des gestes assurés et précis pendant 30 à 45 minutes. Atelier limité à 8 personnes.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>
ATELIER	<p>JEUDI 27 FÉVRIER 19h15-20h15 ou 20h30-21h30 Prix : 12€ dont 2€ seront reversés à une association humanitaire ou 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve qui sera offerte à une association humanitaire.</p> <p>Voyage sonore aux bols tibétains Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>

ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 28 FÉVRIER 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Présentation de la technique de soin « La Trame » Lors de cette conférence, je vous expliquerai l'origine de la Trame, je vous présenterai son concepteur, et ce que vous pouvez attendre d'un soin de Trame !</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Marie-Laurence PROTHIN, Praticienne Trame et Lumino-relaxothérapie / 06 73 96 99 70 / prenezsoindevous@sfr.fr (p.27)</p>
<p>..... MARS</p>	
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 6 MARS 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Kinésiologie, je me libère des émotions négatives Comment fonctionne la kinésiologie ? Comment gérer les événements négatifs de notre quotidien ?</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Ingrid GUILLOT, Kinésologue / 06 32 95 82 97 / ingridguillot@yahoo.com (p.15)</p>
ATELIER	<p>MERCREDI 11 MARS 18h30 - 19h30 Prix : 10 € adhérents / 12 €</p> <p>Atelier vibratoire «Confiance en soi» Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDREDI 13 MARS 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>L'empreinte de la naissance Comment le vécu de notre propre naissance conditionne notre façon d'être dans la vie ?</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.11 Natahlie LABAT, Animatrice en chant prénatal / 06 43 33 86 42 / nathalielabat@gmail.com</p>
CONFÉRENCE	<p>SAMEDI 14 MARS 14h - 15h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Perte de poids, en finir avec les régimes Présentation d'une méthode basée sur la naturopathie. Programme simple à mettre en place qui vous fera perdre votre masse graisseuse et non musculaire. Oubliez tout ce que vous connaissez des régimes trop restrictifs où il faut compter les calories, se frustrer à longueur de journée et faire du sport sous la contrainte.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>
CONFÉRENCE	<p>SAMEDI 14 MARS 15h30 - 16h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Détox de printemps Cette technique de nettoyage du corps revient systématiquement à la une des magazines à chaque printemps. Mais une détox, ça se prépare ! Il y a mille et une façons de faire une détox et toutes ne conviennent pas à tout le monde. Je répondrai à ces questions : Pourquoi ? Comment ? Quels résultats ?</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>

ZEN'DREDI	<p> VENDREDI 20 MARS 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> Comment et pourquoi le shiatsu peut soulager les états d'anxiété, de stress, de burn out, de dépression ? Comment retrouver un équilibre énergétique propice à une meilleure santé ? Le do in : apprendre à se détendre soi-même et être responsable de son bien-être. Avec démonstrations.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Marie-Christine MAYET / 07 81 74 36 28 / mariechristine.mayet50@gmail.com (p.13)</p>
ATELIER	<p> SAMEDI 21 MARS 14h - 15h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> L'enfant intérieur Un atelier convivial, chaleureux et dynamisant qui vous permettra de repartir avec des clés de compréhension, des outils pratiques et des idées d'actions à développer afin de mieux vous connaître et vous sentir encore mieux avec vous-même.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.12 Fanny EUDE-BINET, Coaching, Access Bars, Yoga du Rire / 06 22 04 58 60 / eudefanny@gmail.com</p>
ATELIER	<p> JEUDI 26 MARS 19h15-20h15 ou 20h30-21h30 Prix : 12€ dont 2€ seront reversés à une association humanitaire ou 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve qui sera offerte à une association humanitaire.</p> <p> Voyage sonore aux bols tibétains Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p> VENDREDI 27 MARS 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> La pensée, l'émotion, les muscles et mon espace intérieur Comment reprendre le dessus sur les automatismes qui me pèsent sur le dos ? Un regard sur la Technique Alexander et l'usage du soi.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Patrick ARDAGH-WALTER (p.16) / 06 59 32 82 69 / ardaghwalter@gmail.com (p.25)</p>
ATELIER	<p> SAMEDI 28 MARS 14h - 17h Prix : 45 € adhérents - 50 €</p> <p> La Place de la Femme dans l'Arbre Mère, épouse, travailleuse, fille, soeur, émancipée : à quel rôle vous contraind-on inconsciemment ? Quelle place vous êtes-vous autorisée à prendre ?</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE - p.21 Vanina LEPROVOST, Psychogénéalogiste / 06 80 70 12 88 / contact@psychogenealogiste-saintlo.fr</p>

●●●●●●●●●● **AVRIL** ●●●●●●●●●●

ATELIER	<p> MERCREDI 1^{er} AVRIL 18h30 - 19h30 Prix : 5 € adhérents - 10 € (ouvert aux enfants : 5 €)</p> <p> Le shiatsu au fil des saisons Nous aborderons le shiatsu de manière saisonnière avec les diverses problématiques et les solutions en mouvements, étirements, attitude voire habitudes alimentaires à adopter afin de vous donner les clés pour être bien et équilibré en accord avec la saison.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Hélène VOISIN, Praticienne Shiatsu / 06 82 92 75 00 / ln.shiatsu@gmail.com (p.23)</p>
----------------	---

ZEN'DREDI	<p> VENDREDI 3 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> Retrouver sa liberté de penser et d'être grâce à la psychogénéalogie Conférence sur les bienfaits d'un travail en psychogénéalogie, notamment par rapport à la libération des traumatismes familiaux, les secrets de famille et les deuils non faits.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.21 Vanina LEPROVOST, Psychogénéalogiste / 06 80 70 12 88 / contact@psychogenealogiste-saintlo.fr</p>
CONFÉRENCE	<p> SAMEDI 4 AVRIL 14h - 15h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> Comment bien nourrir ses enfants ? Présentation des besoins nutritionnels de l'enfant (de 6 à 18 ans). Comment éviter les pièges des industriels et comment faire pour qu'ils mangent plus sainement.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>
CONFÉRENCE	<p> SAMEDI 4 AVRIL 15h30 - 16h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> Comment devenir végétarien ? Est-ce dangereux pour la santé ? Quelles carences ? Je répondrai à toutes vos questions. Présentation de régimes alimentaires et d'idées repas équilibrés.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>
CONFÉRENCE	<p> LUNDI 6 AVRIL 19h - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Gratuit pour les participants aux accompagnements</p> <p> Pourquoi partir sur les chemins de Compostelle ? Je vous raconterai mon expérience et tout ce qu'il faut savoir avant de partir. Je vous donnerai des conseils sur le matériel et comment préparer son sac à dos.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Matthieu FERRÉ, Naturopathe / 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr (p.18)</p>
ATELIER	<p> MERCREDI 8 AVRIL 18h30 - 19h30 Prix : 10 € adhérents / 12 €</p> <p> Atelier vibratoire «Confiance en soi» Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p> VENDREDI 10 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> Les bienfaits du son Comment le son impacte notre vie et comment peut-il améliorer notre santé ?</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p> VENDREDI 17 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p> Cultiver votre bonheur au quotidien Votre bonheur est précieux et il s'entretient. Venez découvrir les clés et les astuces à utiliser dans la vie de tous les jours pour le cultiver et vous sentir heureux.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.12 Fanny EUDE-BINET, Coaching, Access Bars, Yoga du Rire / 06 22 04 58 60 / eudefanny@gmail.com</p>

ZEN'DREDI	<p>VENDEDI 24 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Atelier réflexologie plantaire Apprendre à se soulager soi-même par la réflexologie plantaire. Atelier démonstration.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) Frédérique DURET, Réflexologue / 06 71 61 15 86 / duret.frederique@yahoo.fr (p.22)</p>
ATELIER	<p>SAMEDI 25 AVRIL 14h - 17h Prix : 45 € adhérents - 50 €</p> <p>J'apprends à construire mon génosociogramme A l'aide des informations de votre famille (noms, prénoms, dates et lieux de naissance, mariages, décès, métiers, maladies ainsi que les fratries), apprenez à construire votre génosociogramme.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE - p.21 Vanina LEPROVOST, Psychogénéalogiste / 06 80 70 12 88 / contact@psychogenealogiste-saintlo.fr</p>
ATELIER	<p>JEUDI 30 AVRIL 19h15-20h15 ou 20h30-21h30 Prix : 12€ dont 2€ seront reversés à une association humanitaire ou 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve qui sera offerte à une association humanitaire.</p> <p>Voyage sonore aux bols tibétains Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>

<p>..... MAI</p>	
ATELIER	<p>MERCREDI 6 MAI 18h30 - 19h30 Prix : 10 € adhérents / 12 €</p> <p>Atelier vibratoire «Confiance en soi» Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
<i>Week-end bien être</i>	<p>DU VENDREDI 8 AU DIMANCHE 10 MAI Gîte Les Pierres Bleues à Surtainville (50)</p> <p>Week-end «Instant Ressource» Le maître mot de ces trois jours est le ressourcement. Nous vous proposons plusieurs démarches et activités pour développer son bien être dans toutes ses composantes corporelles et mentales. Nous aborderons toutes ces propositions dans la convivialité du groupe et le partage. Ce week-end est destiné à tous quelque soit son avancement dans son parcours de développement personnel.</p> <p>Tarif préférentiel pour les adhérents. Voir toutes les modalités d'inscription en pages 30 à 33.</p>
ATELIER	<p>MERCREDI 13 MAI 18h30 - 19h30 Prix : 15 € adhérents / 20 €</p> <p>Atelier des émotions : venez comme vous vous ressentez ! A partir d'un événement et d'un questionnement, apprenez à mieux vous comprendre.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE (7 personnes max par atelier) Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute / 07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr (p.14)</p>

ATELIER	<p>JEUDI 14 MAI 19h15-20h15 ou 20h30-21h30 Prix : 12€ dont 2€ seront reversés à une association humanitaire ou 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve qui sera offerte à une association humanitaire.</p> <p>Voyage sonore aux bols tibétains Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDEDI 15 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Atelier massage coréen parent-enfant Venez vous initier au massage coréen avec votre enfant (à partir de 6 ans). Cette technique est simple à pratiquer, efficace et applicable à tous. Elle apporte une détente physique et mentale grâce à une série de vibrations douces du corps. Je vous conseille une tenue confortable pour celui qui pratique et celui qui reçoit ainsi que de quoi prendre des notes.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE CAR PLACES LIMITÉES - p.26 Myriam PERRET, Thérapeute Psychocorporelle / 06 86 90 38 42 / myriambienetre@hotmail.fr</p>
ATELIER	<p>SAMEDI 16 MAI 14h - 15h30 Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Alléger sa charge mentale Vous vous sentez débordé(e), stressé(e), au bord de l'épuisement ? Je vous présenterai lors de cette conférence des astuces et outils pour alléger votre charge mentale et débrancher votre pilote automatique d'une manière simple, ludique et interactive avec votre entourage. Retrouvez une vie de famille organisée et heureuse pour mieux vous retrouver avec vous-même.</p> <p>RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.12 Fanny EUDE-BINET, Coaching, Access Bars, Yoga du Rire / 06 22 04 58 60 / eudefanny@gmail.com</p>
ZEN'DREDI	<p>VENDEDI 29 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 €</p> <p>Apprendre à masser son bébé (0 à 12 mois) Venez partager un moment privilégié avec votre bébé. Les bienfaits du massage sont nombreux : aider bébé à dormir mieux (et vous aussi !), soulager la constipation et stimuler le transit, soulager les maux du bébé (gaz, coliques, pleurs, reflux, etc.), améliorer le système digestif et l'absorption des aliments... Tapis et serviette mis à disposition (vous pouvez amener votre propre serviette si vous préférez), des poupées seront également mises à disposition.</p> <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE CAR PLACES LIMITÉES Vanessa RENARD, Massage femme enceinte / 06 11 97 11 32 (p.17)</p>
<i>Le Pôle fête le bien-être</i>	<p style="text-align: center;"></p> <p>SAMEDI 30 ET DIMANCHE 31 MAI 14h - 22h - 11h - 19h Entrée : gratuite</p> <p>Le Pôle fête le bien-être Le Pôle Bien-Être organise sa première fête du bien-être. Au programme : de nombreuses animations, un marché riche et varié, une restauration pour tous les goûts, un espace pour vos enfants, une soirée animée le samedi soir et pleins d'autres surprises !!</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>Plus d'informations à venir début d'année 2020.</p>

ATELIER

MERCREDI 3 JUIN

18h30 - 19h30 | Prix : 10 € adhérents / 12 €

Atelier vibratoire «Confiance en soi»

Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)

ZEN'DREDI

VENDREDI 5 JUIN

18h30 - 20h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Prévention des blessures chez le sportif

Comment gérer simplement ces petites blessures du quotidien ?

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Emmanuel FROGET, Ostéopathe / 02 33 05 62 01 / froget.osteo@gmail.com (p.19)

ATELIER

MERCREDI 10 JUIN

18h30 - 19h30 | Prix : 5 € adhérents - 10 € (ouvert aux enfants : 5 €)

Le shiatsu au fil des saisons

Nous aborderons le shiatsu de manière saisonnière avec les diverses problématiques et les solutions en mouvements, étirements, attitude voire habitudes alimentaires à adopter afin de vous donner les clés pour être bien et équilibré en accord avec la saison.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Hélène VOISIN, Praticienne Shiatsu / 06 82 92 75 00 / ln.shiatsu@gmail.com (p.23)

ZEN'DREDI

VENDREDI 12 JUIN

18h30 - 20h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Couple, de qui s'agit-il ?

Apport et débat autour de cette curieuse identité. Sur quelle base le couple se construit ? Qu'est ce qu'il m'apporte ? Où sont ses limites ?

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute / 07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr (p.14)

ATELIER

JEUDI 18 JUIN

19h15-20h15 ou 20h30-21h30 | Prix : 12€ dont 2€ seront reversés à une association humanitaire ou 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve qui sera offerte à une association humanitaire.

Voyage sonore aux bols tibétains

Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Arielle SUBLIN, Soins énergétiques / 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com (p.28)

ZEN'DREDI

VENDREDI 19 JUIN

18h30 - 20h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Comment utiliser le shiatsu pour les douleurs au travail ?

Je vous présenterai quelques pratiques afin de vous aider à soulager vos maux.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Hélène VOISIN, Praticienne Shiatsu / 06 82 92 75 00 / ln.shiatsu@gmail.com (p.23)

ZEN'DREDI

VENDREDI 26 JUIN

18h30 - 20h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Les bienfaits du massage des jambes

Idéal contre la sensation de « jambes lourdes », les courbatures, etc... Je vous donnerai quelques astuces et conseils pratiques afin d'y remédier à l'aide de massages et petits exercices.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription) - p.16

Mathieu CHAPPELLE, Massage Californien et Suédois / 06 41 87 35 26 / commem@outlook.fr

PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ**PLANNING
DES COURS COLLECTIFS
AU PÔLE BIEN ÊTRE****SALLE LOTUS**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		YOGA 7h45 - 8h45 9h - 10h15 10h15 - 11h Méditation de pleine conscience			YOGA et Qi Gong 9h - 10h 10h15 - 11h30	YOGA DU RIRE 1 dimanche sur 2 11h - 12h
DO IN Cours de relaxation 9h30 - 10h45						
		PILATES 12h45 - 13h45 14h30 - 15h30				
			PILATES 16h50 - 17h50			
YOGA et Qi Gong 18h - 19h 19h15 - 20h30	PILATES 18h - 19h 19h15 - 20h15	PILATES 18h - 19h 19h15 - 20h15	YOGA et Qi Gong 18h - 19h 19h15 - 20h30			

SALLE BALI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MÉDITATION Active ou assise 18h - 19h	SOPHROLOGIE 18h30 - 19h30		CHANT PRÉNATAL 18h30 - 20h			

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

- Do In | Marie-Christine MAYET • 07 81 74 36 28 - page 13
- Yoga | Joo TEOH • 06 07 75 67 81 - page 29
- Pilates | Aurélie ODIENNE • 06 73 72 94 67 - page 20
- Yoga du Rire | Fanny EUDE-BINET • 06 22 04 58 60 - page 12
- Méditation sur chaise | Patrick ARDAGH-WALTER • 06 59 32 82 69 - page 25
- Méditation active | Matthieu FERRÉ • 06 59 21 79 77 - page 18
- Sophrologie | Justine PRÉCOURT • 06 77 08 94 71 - page 24
- Chant prénatal | Nathalie LABAT • 06 43 33 86 42 - page 11



CHANT PRÉNATAL

Nathalie LABAT

Le chant prénatal permet de se préparer physiquement à la naissance d'une façon agréable et efficace. Il peut être pratiqué dès le début de la grossesse et après l'accouchement (jusqu'aux 3 mois du bébé environ). Les futurs pères y ont une vraie place. Aucune compétence particulière en chant n'est nécessaire.

- Travail du corps en conscience et de façon douce
- Sons graves spécifiques pour l'accouchement
- Maîtrise du souffle
- Tonification en douceur du périnée et des abdominaux
- Resserrage du bassin (rebozo) après l'accouchement
- Chants de balancements et de bercements et chants poétiques
- Massage sonore du bébé
- Pour le futur père, apprentissage d'outils pour accompagner la femme pendant l'accouchement et durant la grossesse

TARIFS

La séance d'1h30
20 euros
(en groupes hebdomadaires)

Gratuit pour le père, le bébé, les frères et sœurs ou n'importe quelle autre personne accompagnant la maman !

CONTACT



06 43 33 86 42



nathalielabat@gmail.com



COACHING ACCESS BARS YOGA DU RIRE

Fanny EUDE-BINET

Praticienne diplômée et certifiée de titre RNCP

Être bien dans sa tête et dans son corps, optimiser sa relation à soi, devenir la meilleure version de soi-même pour booster son bien-être, bref... faire ce qu'il faut pour être heureux.

Le coaching est un accompagnement personnalisé qui permet à chacun de :

- prendre du temps pour soi
- mieux se connaître
- (re)prendre confiance en soi
- apprendre à s'estimer
- se libérer de sa charge mentale, de ses croyances et de ses freins
- améliorer ses relations aux autres
- gérer son temps
- se reconstruire
- découvrir sa mission de vie
- créer son bonheur...

Utilisation complémentaire :
Psychologie positive, Yoga du rire,
Access Bars et Programmation
Neuro-Linguistique

TARIFS

Séance de coaching
50 € | environ 1h30

Séance d'Access Bars
50 € | 1h30

Yoga du rire
Cours collectif
10 € la séance

5 € la séance
pour les adhérents à l'association
Pôle Bien Être

CONTACT



06 22 04 58 60



eudefanny@gmail.com

COURS COLLECTIFS

CHANT PRÉNATAL

Tarif : 20 euros la séance
Tous les jeudis 18h30 à 20h

ZEN'DREDI

VENDREDI 13 MARS 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

L'empreinte de la naissance

Comment le vécu de notre propre naissance conditionne notre façon d'être dans la vie ?

COURS COLLECTIFS

YOGA DU RIRE

Inscription obligatoire | La séance : 5€ adhérents / 10 €

De 11h à 12h, les dimanches suivants : 05.01 | 19.01 | 02.02 | 16.02 | 01.03 | 15.03 | 29.03 | 12.04 | 26.04 | 17.05 | 31.05 | 28.06 | 12.07

ATELIERS

SAMEDI 18 JANVIER 14h - 15h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Trouver un sens à sa vie

Votre vie manque de sens ? Vous voulez redevenir acteur de votre vie et sentir que chaque jour vous êtes à votre place ? Venez trouver ce qui fait sens pour vous à travers des clés de compréhension, des outils et des astuces simples.

SAMEDI 16 MAI 14h - 15h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Alléger sa charge mentale

Vous vous sentez débordé(e), stressé(e), au bord de l'épuisement ? Je vous présenterai lors de cette conférence des astuces et outils pour alléger votre charge mentale et débrancher votre pilote automatique d'une manière simple, ludique et interactive avec votre entourage. Retrouvez une vie de famille organisée et heureuse pour mieux vous retrouver avec vous-même.

SAMEDI 21 MARS 14h - 15h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

L'enfant intérieur

Un atelier convivial, chaleureux et dynamisant qui vous permettra de repartir avec des clés de compréhension, des outils pratiques et des idées d'actions à développer afin de mieux vous connaître et vous sentir encore mieux avec vous-même.

ZEN'DREDI

VENDREDI 17 AVRIL 18h30 - 20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Cultiver votre bonheur au quotidien

Votre bonheur est précieux et il s'entretient. Venez découvrir les clés et les astuces à utiliser dans la vie de tous les jours pour le cultiver et vous sentir heureux.



DO IN COURS DE RELAXATION SHIATSU



Marie-Christine MAYET

TARIFS

Shiatsu
50 €

Cours de Do In
10 € la séance 80 € les 10
200 € l'année (30 séances)
séance d'essai gratuite

CONTACT



07 81 74 36 28



mariechristine.mayet50
@gmail.com

LE SHIATSU (séance individuelle)
C'est un soin corps esprit tout en profondeur. Le shiatsu se reçoit en séance individuelle, habillé, allongé au sol sur un futon. C'est une stimulation complète du corps avec les mains, les doigts. Applicable aux douleurs posturales comme aux troubles des grands systèmes : digestion, respiration, sommeil, élimination, le shiatsu agit également sur les troubles de l'humeur : dépression, lassitude, angoisses, anxiété, stress.

LE DO IN (cours de relaxation collectif)
L'apprentissage du Do In éduque nos mains à une technique douce de bien-être. Tous les gestes et mouvements sont adaptés à la partie du corps concerné. Pendant une heure, j'invite les personnes à effectuer les mêmes gestes que moi dans un objectif de détente physique et psychique. Une relaxation guidée ensuite d'environ 15min permet de ressentir les bienfaits de la séance et de prolonger la détente.



HYPNOTHÉRAPIE CONNAISSANCE DE SOI



Caroline FOUCHER

Mieux se comprendre, c'est avant tout mieux s'accepter et mieux s'aimer.

L'idée, ici, est de vous proposer d'aller à la découverte d'un monde étrange, celui des émotions. Car plus que jamais, notre société et les individus qui la composent sont gouvernés par les émotions qu'ils savent (ou pas) traverser.

Apprendre à mieux se connaître et libérer les blocages inconscients afin de :

- Vaincre sa timidité, sa colère, ses peurs, ses angoisses, son stress
- Écouter ses émotions
- Gagner en confiance, en estime de soi
- Comprendre son fonctionnement personnel et ses interactions avec les autres
- (Re)trouver un sens à son existence, une stabilité
- Continuer après un deuil, une séparation, un abandon
- Tricoter sa résilience après un traumatisme émotionnel

Et ainsi redevenir acteur de son existence.

TARIF

65 euros la séance
Prévoir 2 heures pour la première séance
Les séances de suivi peuvent varier de 1h15 à 2h selon vos besoins

CONTACT



07 71 86 02 24



parentheses50@orange.fr



Pour prendre rendez-vous, un agenda en ligne est à votre disposition sur www.parenthesesmarny.com dans la rubrique «rendez-vous»

COURS COLLECTIF

DO IN

Tous les lundis (hors vacances scolaires) : 9h30 - 10h45

ZEN'DREDI

VENDREDI 20 MARS 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Comment et pourquoi le shiatsu peut soulager les états d'anxiété, de stress, de burn out, de dépression ?

Comment retrouver un équilibre énergétique propice à une meilleure santé ? Le do in : apprendre à se détendre soi même et être responsable de son bien être. Avec démonstrations.

ZEN'DREDI

VENDREDI 24 JANVIER 18h30 - 20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Épuisement : Professionnel ? Personnel ?

Échange et partage autour de vos interrogations et de vos vécus. Qu'est ce qui se joue en moi ? Comment m'en sortir ? Où me ressourcer ? Quel changement opérer ? De quoi j'ai peur ?

ATELIERS DES ÉMOTIONS

MERCREDI 19 FÉVRIER 18h30 - 19h30

Inscription obligatoire | 15 € adhérents / 20 € | 7 personnes maximum par atelier

Atelier des émotions : venez comme vous vous sentez !

A partir d'un événement et d'un questionnaire, apprenez à mieux vous comprendre.

MERCREDI 13 MAI 18h30 - 19h30

Inscription obligatoire | 15 € adhérents / 20 € | 7 personnes maximum par atelier

Atelier des émotions : venez comme vous vous sentez !

A partir d'un événement et d'un questionnaire, apprenez à mieux vous comprendre.

ZEN'DREDI

VENDREDI 12 JUIN 18h30 - 20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Couple, de qui s'agit-il ?

Apport et débat autour de cette curieuse identité. Sur quelle base le couple se construit ? Qu'est ce qu'il m'apporte ? Où sont ses limites ?



KINÉSIOLOGIE

Ingrid GUILLOT

TARIFS

30 € pour les 0 à 4 ans
40 € pour le 5 à 15 ans
50 € à partir de 16 ans

CONTACT



06 32 95 82 97



ingridguillot@yahoo.com

Notre vie est jalonnée d'épreuves et les émotions que nous vivons, s'impriment dans notre corps. Ces stress s'emmagasinent et provoquent, à notre insu, des dérèglements physiques et comportementaux (stress, fatigue, peurs).

Utilisation complémentaire des constellations familiales, EFT, chakras, fleurs de Bach

Correction des déséquilibres énergétiques, émotionnels.

Libération des mémoires cellulaires



MASSAGE CALIFORNIEN/SUÉDOIS



Mathieu CHAPELLE

TARIFS

Séance de 30 minutes
25 €
Séance d'1 heure
50 €
Séance d'1h30
70 €

CONTACT



06 41 87 35 26



commem@outlook.fr

Le massage Californien/Suédois, pratiqué avec de l'huile, combine deux techniques modernes de massage : la première, douce et fluide est associée à un massage profond sur les zones de tension. Une technique très personnalisée pour répondre aux besoins de chacun, que ce soit un besoin de cocooning ou une envie de retrouver de l'énergie. Il est aussi très bénéfique aux sportifs souhaitant une récupération plus rapide.

Les bienfaits sont nombreux :

- Entretien le bien-être et renforce la vitalité
- Soulage certaines tensions liées au stress
- Relâche les tensions en général
- Aide à éliminer les toxines
- Raffermit les muscles
- Favorise la circulation sanguine et lymphatique
- Adoucit et assouplit la peau
- Meilleure amplitude articulaire

ZEN'DREDI

VENDREDI 6 MARS 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Kinésiologie, je me libère des émotions négatives

Comment fonctionne la kinésiologie ? Comment gérer les événements négatifs de notre quotidien ?



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

ZEN'DREDI

VENDREDI 26 JUIN 18h30 - 19h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Les bienfaits du massage des jambes

Idéal contre la sensation de « jambes lourdes », les courbatures, etc...

Je vous donnerai quelques astuces et conseils pratiques afin d'y remédier à l'aide de massages et petits exercices.



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ



MASSAGE FEMMES ENCEINTES

Vanessa RENARD

C'est un massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu !

Les bienfaits sont nombreux :
Procure du bien-être et de la sérénité
Réduit la tension et la fatigue
Redonne de l'énergie
Renforce le lien de la maman avec le bébé
Adoucit et assouplit la peau

Contre-indications :
Grossesse à risque, 1er trimestre de grossesse, sciatique chronique, fièvre, phlébites, diabète sous insuline.

Avec avis médical diabète de grossesse

TARIFS

Séance d'une heure
50 euros

55 euros à domicile

Forfait 3 séances
135 euros

Forfait 5 séances
200 euros

CONTACT



06 11 97 11 32



Massage femme enceinte



NATUROPATHIE

Matthieu FERRÉ

Médecine douce et prise en charge globale

Utilisation de la phytothérapie (plantes, huiles essentielles, gemmothérapie)

Conseils en hygiène de vie (rééquilibrage alimentaire, restauration de sommeil.)

Aide à la perte de poids, problème de transit, gestion du stress, douleurs articulaires

Massages de bien-être et de libération émotionnelle

TARIFS

Consultation naturopathie
50 € | Durée : 1h

Massage Californien
50 € | Durée : 45 min

Massage Pochon de Siam
60 € | Durée : 45 min

Massage ventre Chi Nei Tsang
50 € | Durée 45 min

CONTACT



06 59 21 79 77



naturouzen@yahoo.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 29 MAI 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Apprendre à masser son bébé (0 à 12 mois)

Venez partager un moment privilégié avec votre bébé. Les bienfaits du massage sont nombreux : aider bébé à dormir mieux (et vous aussi !), soulager la constipation et stimuler le transit, soulager les maux du bébé (gaz, coliques, pleurs, reflux, etc.), améliorer le système digestif et l'absorption des aliments...

Tapis et serviette mis à disposition (vous pouvez amener votre propre serviette si vous préférez), des poupées seront également mises à disposition.

ZEN'DREDI

VENDREDI 21 FÉVRIER 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Découverte de la naturopathie

Découvrez ses bienfaits : de la perte de poids à la gestion du stress en passant par les problèmes de peau, les douleurs articulaires, les problèmes intestinaux...

CONFÉRENCES

SAMEDI 14 MARS 14h-15h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Perte de poids, en finir avec les régimes

Présentation d'une méthode basée sur la naturopathie. Programme simple à mettre en place, qui vous fera perdre votre masse grasseuse et non musculaire.

SAMEDI 4 AVRIL 14h-15h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Comment bien nourrir ses enfants ?

Présentation des besoins nutritionnels de l'enfant (de 6 à 18 ans). Comment éviter les pièges des industriels et comment faire pour qu'ils mangent plus sainement.

LUNDI 6 AVRIL 19h-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 € / Gratuit pour les participants aux accompagnements

Pourquoi partir sur les chemins de Compostelle ?

Je vous raconterai mon expérience et tout ce qu'il faut savoir avant de partir. Je vous donnerai des conseils sur le matériel et comment préparer son sac à dos.

ATELIER

SAMEDI 22 FÉVRIER 14h-17h

Sur inscription | 50 € adhérent / 65 €

J'apprends à donner un massage du dos

A l'issue de cet atelier, vous serez capable d'apporter un bien-être grâce à des gestes assurés et précis pendant 30 à 45 minutes. Atelier limité à 8 personnes.

SAMEDI 14 MARS 15h30-16h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Détox de printemps

Il y a mille et une façon de faire une detox et toutes ne conviennent pas à tout le monde. Je répondrai à ces questions : pourquoi, comment, quels résultats ?

SAMEDI 4 AVRIL 15h30-16h30

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Comment devenir végétarien ?

Est-ce dangereux pour la santé ? Quelles carences ? Je répondrai à toutes vos questions. Présentation de régimes alimentaires et d'idées repas équilibrés.



OSTÉOPATHIE

Emmanuel FROGET

TARIFS

La séance :
65 €

Le temps d'une
consultation
peut varier de
40 minutes
à environ 1 heure

CONTACT



02 33 05 62 01



froget.oste@gmail.com

L'ostéopathie est ouverte à toutes personnes veillant à leur santé.

La santé n'est pas exclusivement l'absence de maladie ou de douleur : elle est un état de complet bien être physique, mental et social.

Praticien diplômé Ostéopathe D.O exclusif, formé en périnatalité et titulaire d'une formation en somato-émotionnelle.

Médecine manuelle douce

Approche globale, personnelle, écoute attentive et soins adaptés a vos souffrances

Prise en charge de nourrissons, enfants, femme enceintes, adultes, sportifs, seniors

Utilisation complémentaires de K-tape, ventouses



PILATES

Aurélie ODIENNE

TARIFS

1^{ère} séance découverte offerte

15 € la séance

50 € les 4 séances

110 € les 10 séances

10 € la séance
Engagement à l'année
(sans interruption pendant
les vacances scolaires)

CONTACT



06 73 72 94 67



pilatesetnous@gmail.com

Le Pilates procure une plus grande force intérieure et permet de redécouvrir son corps de façon à mieux le comprendre et le contrôler. Cette pratique est un enchaînement en douceur de mouvements lents et précis qui allient renforcement et mobilité. Elle demande une grande concentration mêlée à une respiration profonde ce qui favorise la relaxation et la détente.

Le Pilates :

- Développe et rééquilibre la musculature de façon harmonieuse
- Renforce les muscles profonds (périnée, abdominaux profonds)
- Améliore la posture
- Soulage certains maux de dos
- Raffermit le ventre, sculpte la silhouette
- Améliore la souplesse et la force
- Diminue les risques de blessures
- Détend et aide à lutter contre le stress physique et mental.



ZEN'DREDI

VENDREDI 5 JUIN 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Prévention des blessures chez le sportif

Comment gérer simplement ces petites blessures du quotidien.



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

COURS COLLECTIFS

PILATES

Tous les mardis : 18h - 19h / 19h15 - 20h15

Tous les mercredis : 12h45 - 13h45 / 14h30 - 15h30 / 18h - 19h / 19h15 - 20h15

Tous les jeudis : 16h50 - 17h50



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ



PSYCHOGÉNÉALOGIE

Vanina LEPROVOST

TARIFS

La séance
50 €

Pour les - de 12 ans
30 €

La séance dure entre
1h00 et 1h30

CONTACT



06 80 70 12 88



contact@

psychogenealogiste-saintlo.fr

Traumatismes familiaux
Trouver votre place au sein de la famille, au travail, dans votre couple ou vos relations
Comprendre votre dépression, votre mal être et retrouver confiance en vous
Accepter votre corps, vous reconnecter à vous-même
Sortir des répétitions de situation (travail, couple, échec, ...)
Repérer les secrets de famille, les non-dits
Identifier les projections parentales et s'en libérer
Faire le deuil d'une personne chère, d'un enfant ou d'une fausse-couche
Être libre de ses choix
Analyse et interprétation de l'arbre généalogique

Utilisation de l'art-thérapie et de la psychologie positive
Diplômée en psychologie des adolescents
Accompagnatrice des Hauts Potentiels



RÉFLEXOLOGIE

Frédérique DURET

TARIFS

Séance complète :
50 € | entre 1h et 1h30

Séance découverte :
35 € | 30 min

CONTACT



06 71 61 15 86



duret.frederique@yahoo.fr

La réflexologie est une médecine douce holistique (prise en charge globale du corps et de l'esprit)

Massage d'accupression sur les pieds ou les mains (représentation miniature du corps humain à travers les méridiens) qui stimulera les facultés d'autoguérison, pour retrouver sérénité et équilibre.

Recommandée pour rééquilibrage énergétique, lâcher-prise, relaxation profonde, stress, sommeil, insuffisance veineuse et lymphatique, problèmes digestifs, transit, douleurs ostéo-musculaires (cervicales, lombaires..)

Conseils en gemmothérapie (macérats de bourgeons de plantes) et équilibre de vie.

ATELIERS

SAMEDI 28 MARS 14h-17h

Inscription obligatoire | 45 € adhérents / 50 €

La Place de la Femme dans l'Arbre

Mère, épouse, travailleuse, fille, soeur, émancipée : à quel rôle vous contraind-on inconsciemment ? Quelle place vous êtes-vous autorisée à prendre ?

SAMEDI 25 AVRIL 14h-17h

Inscription obligatoire | 45 € adhérents / 50 €

J'apprends à construire mon géosociogramme

A l'aide des informations de votre famille (noms, prénoms, dates et lieux de naissance, mariages, décès, métiers, maladies ainsi que les fratries), apprenez à construire votre géosociogramme.

ZEN'DREDI

VENDREDI 3 AVRIL 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Retrouver sa liberté de penser et d'être grâce à la psychogénéalogie

Conférence sur les bienfaits d'un travail en psychogénéalogie, notamment par rapport à la libération des traumatismes familiaux, les secrets de famille et les deuils non faits.

ZEN'DREDI

VENDREDI 24 AVRIL 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Atelier réflexologie plantaire

Apprendre à se soulager soi-même par la réflexologie plantaire. Atelier démonstration.





23

SHIATSU

Hélène VOISIN

Le shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient qui consiste en des étirements et des pressions appliquées sur l'ensemble du corps. Des pressions avec les paumes ou avec les doigts, plus particulièrement avec les pouces sur les points d'acupuncture, favorisant une meilleure circulation de l'énergie.

La séance est individuelle et personnalisée en fonction des maux de la personne et de son vécu pour une prise en charge globale d'un point de vue physique, énergétique et psychique. Il se pratique soit assis sur une chaise ergonomique ou allongé sur un matelas futon. La régularisation des énergies permet de réduire les troubles de toutes les fonctions du corps (digestive, circulatoire, respiratoire, hormonale, nerveuse, immunitaire), de soulager les douleurs articulaires, musculaires et squelettiques ainsi que de mieux gérer les émotions (anxiété, angoisse, stress, choc émotionnel, deuil). Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le shiatsu est une méthode de relaxation profonde et de bien-être durable s'inscrivant dans le domaine de la prévention.

TARIFS

Shiatsu sur chaise
ou amma assis :
20 € | 30 min

Shiatsu sur futon :
45 € | environ 60 min

CONTACT



06 82 92 75 00



ln.shiatsu@gmail.com



ZEN'DREDIS

VENDREDI 31 JANVIER 18h30-20h
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
Présentation du shiatsu et ses bienfaits

VENDREDI 19 JUIN 18h30-20h
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
Comment utiliser le shiatsu pour les douleurs au travail ?

Je vous présenterai quelques pratiques afin de vous aider à soulager vos maux.

ATELIERS

LES MERCREDIS 18h30 - 19h30
5 FÉV - 1^{ER} AVRIL - 10 JUIN
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
> ouvert aux enfants 5 €

Le Shiatsu au fil des saisons

Nous aborderons le shiatsu de manière saisonnière avec les diverses problématiques et les solutions en mouvements, étirements, attitude voire habitudes alimentaires à adopter afin de vous donner les clés pour être bien et équilibré en accord avec la saison.

CONFÉRENCE

SAMEDI 15 FÉVRIER 14h - 17h
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
Accompagnement du deuil avec le shiatsu

Les apports du shiatsu dans la préparation du deuil et dans sa continuité. Chacun réagit différemment et le travail par le corps apporte beaucoup de réconfort dans ce moment douloureux.



24

SOPHROLOGIE

Justine PRÉCOURT



TARIFS

Séance individuelle
50 €
Les séances durent de
45 à 60 minutes

Cours collectifs
12 €
Une séance d'essai gratuite
Premier cycle de 10 séances,
engagement requis.

CONTACT



06 77 08 94 71



justine.precourt@gmail.com

Grâce à des exercices de respiration et à une écoute attentive de son corps et de ses émotions, la sophrologie peut solutionner bien des maux :

Stress, anxiété
Trouble du sommeil
État dépressif, manque de vitalité,
mal être...

La sophrologie permet également :
De gagner en sérénité, de retrouver la paix intérieure
De renforcer confiance et estime de soi
D'apprivoiser ses émotions
D'exploiter ses potentiels, ses ressources
De se réconcilier avec son corps

Développez un équilibre harmonieux entre votre corps et votre esprit.

Une meilleure connaissance de soi permet de conquérir un profond sentiment de bien être.

Pour les adultes et les plus jeunes
(à partir de 5 ans)



ATELIERS

SAMEDI 11 JANVIER 14h-15h
Inscription obligatoire | 12 €
Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode douce, naturelle, visant à retrouver un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Venez la découvrir à travers une brève présentation suivie d'une séance découverte.

ZEN'DREDI

VENDREDI 7 FÉVRIER 18h30-20h
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
Sophrologie et sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies...
Comment la sophrologie peut vous aider à retrouver un sommeil de qualité ?

COURS COLLECTIF

SOPHROLOGIE «UN TEMPS POUR VOUS»

Tous les mardis de 18h30 à 19h30 (à partir de février 2020)
Libérez vous des tensions physiques et psychiques grâce à des exercices simples de respiration, de stimulations corporelles ou de visualisations positives. Offrez vous un moment de détente, de retour au calme intérieur.



25

TECHNIQUE ALEXANDER

Patrick ARDAGH-WALTER

TARIFS

Cours individuel
45 €

Les 10 cours individuels
390 €

CONTACT



06 59 32 82 69



ardaghwalter@gmail.com

La Technique Alexander nous permet de reconnaître les habitudes et tensions qui nous encombrant, pour ensuite nous en libérer.

Parmi les bienfaits souvent expérimentés :

- Réduction de douleurs physiques (nuque, dos, etc)
- Puissance vocale et facilité de respiration
- Amélioration du sommeil
- Remise plus rapide après les maladies
- Calme et clarté mentale

Amélioration de mobilité, d'équilibre, de force musculaire, d'efficacité et de vitesse.

Recommandée par ceux qui vivent avec la maladie de Parkinson, ainsi que les coureurs et les sportifs.



26

THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE

Myriam PERRET

TARIFS

Massage bien être
30 € pour 30 min
55 € pour 1 heure
75 € pour 1h30

Relation d'aide
par le toucher
50 € la séance

CONTACT



06 86 90 38 42



myriambienetre@hotmail.fr

La Relation d'Aide par le Toucher® tient compte de toutes les dimensions de l'être humain : corporelle, affective, mentale et relationnelle.

Une association corps, toucher, parole aide à se libérer de son passé et mobiliser ses ressources personnelles.

Favorise la libération des troubles psychocorporels et la transformation des situations de vie problématiques.

Massages mieux-être

ZEN'DREDIS

VENDREDI 17 JANVIER

18h30 - 20h | Prix : 5 € pour les adhérents à l'association - 10 €

La Technique Alexander: quel lien avec le bonheur au quotidien ?

Au fur et à mesure que nous nous libérons de nos réactions inconscientes et habituelles face aux difficultés que nous rencontrons tous, nous découvrons progressivement la maîtrise de nos émotions, et des choix libres vis à vis de notre discours intérieur commencent à se présenter.

VENDREDI 27 MARS

18h30 - 20h | Prix : 5 € pour les adhérents à l'association - 10 €

La pensée, l'émotion, les muscles et mon espace intérieur

Comment reprendre le dessus sur les automatismes qui me pèsent sur le dos ? Un regard sur la Technique Alexander et l'usage du soi.

ATELIER

DIMANCHE 9 FÉVRIER 9h30-12h30

Inscription obligatoire | 15 € adhérents / 30 €

Deux pieds et un sourire : un axe qui me porte en légèreté

La gravité est souvent vue comme une force à combattre, qui nous fatigue et nous fait courber le dos. Apprenons à profiter de la réponse innée du corps à la gravité, pour sentir le courant intérieur vers le haut qui nous donne un axe de stabilité. Respirer, marcher, s'asseoir - tout peut devenir moins lourd et plus agréable.

ZEN'DREDI

VENDREDI 15 MAI

18h30 - 20h | Prix : 5 € pour les adhérents à l'association - 10 €

INSCRIPTION OBLIGATOIRE CAR PLACES LIMITÉES

Atelier massage coréen parent-enfant

Venez vous initier au massage coréen avec votre enfant (à partir de 6 ans). Cette technique est simple à pratiquer, efficace et applicable à tous. Elle apporte une détente physique et mentale grâce à une série de vibrations douces du corps. Je vous conseille une tenue confortable pour celui qui pratique et celui qui reçoit ainsi que de quoi prendre des notes.



POLE BIEN ETRE
SIMPLE



TRAME ET LUMINO-RELAXOTHERAPIE

Marie-Laurence PROTHIN

TARIFS

Soin de trame
40€

pour adultes / ado / enfants
et personnes en handicap

Séances

Lumino-Relaxothérapie

10 minutes : 8€

(Turbo-sièste)

20 minutes : 15€

30/40 minutes : 25€

CONTACT



06 73 96 99 70



prenezsoindevous@sfr.fr

TRAME

Technique Thérapeutique Vibratoire

Notre corps est maintenu cohérent par un schéma d'information qui dicte à chaque cellule qu'elle est sa place et sa fonction = LA TRAME

Une séance de Trame contribue à éliminer le trop plein émotionnel, lever les blocages, et rétablir dans notre corps la circulation de l'information de façon harmonieuse qui est la base de notre équilibre et de la santé.

LUMINO-RELAXOTHERAPIE

Le YOGA de l'esprit

Combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec une stimulation par la lumière.

Sommeil difficile - Fatigue chronique -
Anxiété - Stress - Dépression saisonnière
- Apaise les douleurs - ...



VOYAGES SONORES SOIN ÉNERGÉTIQUE

Arielle SUBLIN

TARIFS

Soin énergétique individuel
45 euros

Massage sonore aux bols
tibétains individuel
50 euros

Ateliers collectifs
12 euros

dont 2€ seront reversés à une
association humanitaire

ou

10 euros

pour ceux qui apportent une brosse
à dents neuve qui sera offerte à une
association humanitaire

CONTACT



07 70 76 10 41



rdvbienetre@hotmail.com

Accompagnement vers le bien-être avec
les soins énergétiques.

Apposition des mains ou utilisation du
son et de la vibration des bols tibétains.

Rétablissement de la libre circulation de
l'énergie vitale permet à l'organisme de
se régénérer.

Calme le stress, nettoie les problèmes
émotionnels récents ou anciens, déprime,
migraine, fatigue, douleurs.

ZEN'DREDI

VENDREDI 28 FÉVRIER 18h30-20h

Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €

Présentation de la technique de soin « La Trame »

Lors de cette conférence, je vous expliquerai l'origine de la Trame, je vous présenterai son concepteur, et ce que vous pouvez attendre d'un soin de Trame !



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

ATELIERS

LES MERCREDIS : 15 JANV - 12 FÉV - 11 MARS - 8 AVRIL - 6 MAI - 3 JUIN
18h30 - 19h30 | Inscription obligatoire | La séance : 10 € adhérents / 12 €

Atelier vibratoire « Confiance en soi »

Venez améliorer la confiance en vous à l'aide d'exercices pratiques en expérimentant le son et la relaxation guidée sonore aux bols tibétains.

ATELIERS

LES JEUDIS : 23 JANV - 27 FÉV - 26 MARS - 30 AVRIL - 14 MAI - 18 JUIN
19h15 - 20h15 ou 20h30 - 21h30 | Inscription obligatoire
La séance : 12 € dont 2 € seront reversés à une association humanitaire / 10€ pour ceux qui apportent une brosse à dents neuve pour l'association humanitaire.

Voyage sonore aux bols tibétains

Guidés dans une profonde détente, laissez-vous envelopper par le son des bols, qui vous apporteront un bien-être physique et mental.

ZEN'DREDI

VENDREDI 10 AVRIL

18h30 - 20h | Prix : 5 € pour les adhérents à l'association - 10 €

Les bienfaits du son

Comment le son impacte notre vie et comment peut-il améliorer notre santé ?



YOGA, QI GONG & RESPIRATION

Joo **TEOH**

TARIFS

La séance
15€

Les 10 séances
100€

*Méditation de pleine
conscience :
5 € / Gratuit
pour les adhérents au
Pôle Bien-Être

CONTACT



06 07 75 67 81



jooteoh@gmail.com

Les pratiques anciennes du Yoga et du Qi Gong libèrent l'énergie et éliminent les toxines. Ces pratiques sont toutes les deux représentées dans les cours de Joo.

Voici les bienfaits de cette synthèse :

- Chargez vos réserves d'énergie
- Améliorez votre acuité mentale et votre motivation
- Retrouvez une respiration aisée
- Augmentez votre souplesse et votre puissance musculaire
- Améliorer votre sommeil
- Renforcez votre corps et apaisez votre esprit

Cours accessibles à tous niveaux d'expérience et condition physique.

Cours individuels possibles sur rdv.

DOSSIER D'INSCRIPTION = LES 8, 9 & 10 MAI 2020 =

Au gîte Les Pierres Bleues
à Surtainville (50)



4^{ème} édition

WEEK-END INSTANTS RESSOURCES

Stage résidentiel pour se sentir bien dans son corps,
bien dans sa tête, bien dans sa vie !



Inscrivez-vous vite !



COURS COLLECTIF

TOUS LES LUNDIS ET JEUDIS
18h - 19h : Qi Gong, Respiration
19h15 - 20h30 : Yoga, Qi Gong

TOUS LES MERCREDIS
7h45 - 8h45 : Yoga, Qi Gong
9h - 10h15 : Yoga, Qi Gong
10h15 - 11h : Méditation de pleine
conscience*

TOUS LES SAMEDIS
9h - 10h : Qi Gong, Respiration
10h15 - 11h30 : Yoga, Qi Gong

ZEN'DREDIS

VENDREDI 10 JANVIER 18h30-20h
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
Souffler bien pour démarrer l'année
Respirer consciemment peut changer
votre vie. Venez apprendre des techniques
de respiration inspirées des traditions du
yoga et du qigong.

ATELIER

DIMANCHE 19 JANVIER 15h - 17h
Inscription obligatoire | Réservé aux
adhérents du Pôle Bien Être
uniquement (gratuit)
Yoga pour le sommeil

Vous avez du mal à vous endormir ? Dans
cet atelier, découvrez des principes qui
vous aideront à vous endormir et à rester
endormi.

VENDREDI 14 FÉVRIER 18h30-20h
Sans inscription | 5 € adhérents / 10 €
Yoga à Deux

Une nouvelle dimension de partage avec
un(e) proche. Cette pratique apporte une
façon différente de toucher, ressentir et
comprendre votre relation. Convient à
tous niveaux d'expérience et de condition
physique. Venez seul ou en binôme.

Le maître mot de ces trois jours est le ressourcement. Nous vous proposons plusieurs démarches et activités pour développer son bien être dans toutes ses composantes corporelles et mentales.

Nous irons à la rencontre de nous même et de nos capacités. (Re) découvrir les plaisirs du bien être par la nourriture. Développer notre équilibre naturel.

Nous aborderons toutes ces propositions dans la convivialité du groupe et le partage.

Ce week-end est destiné à tous quelque soit son avancement dans son parcours de développement personnel. L'inscription au week-end implique la présence à l'ensemble des activités proposées.

INFOS PRATIQUES

LIEU

Gîte «Les Pierres Bleues» à Surtainville (Nord Cotentin, Manche)

HORAIRES

Du vendredi 8 mai 2020 - 9h au dimanche 10 mai 2020 vers 16h

TARIFS

Stage, Hébergement et Repas : **300 €** ou **250 €** pour les adhérents à l'association Pôle Bien-Être de Saint-Lô. Ce stage est ouvert et accessible à tous, le prix ne devant pas être un frein, nous proposons un paiement différé (voir bulletin d'inscription).

MODALITÉS DIVERSES

Les chambres sont collectives (2 à 4 places ou dortoir). Les repas seront végétariens et confectionnés sur place dans le cadre des activités. Prévoir des tenues décontractées, baskets, un drap 1 personne ou un duvet, une serviette de toilette, un tapis de gym, un plaid ou une couverture pour certaines activités.

Le participant se rend par ses propres moyens au lieu du stage situé au 21 route de Hautteville 50270 Surtainville (quelques semaines avant le week-end, nous vous enverrons un mail afin de mettre tous les participants en relation si vous souhaitez faire du covoiturage).

INSCRIPTION

L'inscription sera valide à réception du chèque et du contrat signé.

RENSEIGNEMENTS

Fanny EUDE | Coach et Présidente de l'association : 06 22 04 58 60
Matthieu FERRÉ | Naturopathe et Trésorier de l'association : 06 59 21 79 77
Ingrid GUILLOT | Kinésiologue : 06 32 95 82 97

Nombre de places limité (18 places)



BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de compléter le bulletin et nous le renvoyer par mail à : polebienrestlo@yahoo.com ou par voie postale à l'adresse suivante : Association Pôle Bien Être - 709, promenade des ports 50000 Saint-Lô

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉL. PORTABLE : TÉL. FIXE :

MAIL :

- Je m'inscris au **Week-end Instants Ressources** qui se déroulera du vendredi 8 mai 2020 à 9h au dimanche 10 mai 2020 à 16h au Gîte Les Pierres bleues à Surtainville (50)
- Je suis adhérent(e) à l'Association Pôle Bien-Être de Saint-Lô
Tarif = 250 €
- Je ne suis pas adhérent(e) à l'Association Pôle Bien-Être de Saint-Lô
Tarif = 300 €
- Je choisis l'hébergement en dortoir (inclus dans le tarif)
- Je choisis l'hébergement en chambre individuelle
Supplément de 150€ (75€ par nuit) à ajouter à mon règlement
- Je règle en une fois (encaissement à l'inscription)

Je règle en plusieurs fois - 5 chèques maximum à transmettre à l'inscription - (encaissements mensuels)

J'approuve les conditions générales d'inscription

Merci d'adresser votre règlement par chèque(s) à l'ordre de
« Pôle Bien-Être Saint-Lô »

Date et signature :



CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

Merci de prendre connaissance des conditions générales d'inscription avant de nous retourner cet exemplaire signé par mail à : polebienetresto@yahoo.com ou par voie postale à l'adresse suivante : Association Pôle Bien Être - 709, promenade des ports 50000 Saint-Lô

RÈGLEMENT | La validation de l'inscription sera effective à réception des présentes conditions générales d'inscription datées et signées, du bulletin d'inscription ainsi que du règlement intégral soit 300€ (250€ si vous êtes adhérent à l'association Pôle Bien Être).

Tarif incluant les différents ateliers proposés au cours du week-end, l'hébergement en chambre collective, les repas végétariens (préparés ensemble dans le cadre des ateliers) .

Possibilité d'hébergement individuel en supplément sur demande et selon disponibilités au tarif de 75€ la nuit.

ANNULATION | En cas d'annulation avant le 31 janvier 2020, l'intégralité du paiement vous sera remboursé. Du 1er février 2020 au 31 mars 2020, il sera conservé 50% du paiement. Au-delà du 1er avril 2020, la totalité du paiement sera conservée.

L'association Pôle Bien-Être Saint-Lô décline toute responsabilité en cas de vol, perte ou détérioration, d'objets ou de vêtements appartenant aux participants.

RESPONSABILITÉ DU STAGIAIRE | En retournant son bulletin d'inscription, le stagiaire reconnaît n'être atteint d'aucune maladie, infirmité, allergie, rendant incompatible le bon déroulement du stage du fait de son état de santé. Il s'engage à respecter les consignes de sécurité. Chaque stagiaire devra vérifier qu'il est bien assuré à titre personnel par sa responsabilité civile.

INFORMATIQUE ET LIBERTÉ | Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, chaque participant est informé que les informations communiquées sur le bulletin d'inscription pourront faire l'objet ultérieurement de traitement automatisé. Le participant est informé qu'il dispose d'un droit d'accès et de rectification sur les renseignements le concernant. L'association Pôle Bien-Être de Saint-Lô pourra être amenée à utiliser les photos réalisées durant le séjour, dans ses documents de présentation, sur son site internet ou sur sa page Facebook, sauf si le participant nous fait parvenir une demande écrite stipulant son désaccord.

Fait à _____ le _____

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

Devenez adhérent !

**Adhérez à l'association c'est adhérer à la
démarche du développement
du Bien Être
dans le pays Saint-Lois.**

**Vous bénéficierez également de tarifs
préférentiels sur les ateliers, les conférences
et certains événements.**

// Nouveauté rentrée 2019 //
**Si vous assistez à 5 Zen'dredis,
l'entrée du 6ème vous sera offerte.**





BULLETIN D'ADHÉSION 2019 / 2020

Merci de compléter ce bulletin et de nous le renvoyer avec le règlement. Une carte adhérent vous sera ensuite délivrée et vous fera bénéficier de -50% sur tous les Zen'dredis ainsi que de réductions sur la majorité des conférences et ateliers. Si vous assistez à 5 Zen'dredis, l'entrée du 6^{ème} vous sera offerte.

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

MAIL :

MONTANT DE L'ADHÉSION POUR L'ANNÉE 2019/2020* = 25 €

* du 1^{er} septembre 2019 au 30 juin 2020

RÉGLÉE LE :

MOYEN DE PAIEMENT : CHÈQUE ESPÈCES

... Chèque ...

CADEAU



*Offrez une séance au choix chez
l'un de nos praticiens*!*

COMMENT ACHETER UN CHÈQUE CADEAU ?

Vous pouvez venir directement au Pôle Bien Être à Saint-Lô,
le mardi, mercredi ou jeudi de 9h30 à 12h30
Paiement par chèque ou espèces uniquement

OU

Rendez-vous sur notre site internet :
www.polebienetre-stlo.fr / Page «Chèque Cadeau»
Vous indiquerez alors si vous souhaitez qu'on vous envoie le
chèque par voie postale (+ 1 €) ou si vous avez possibilité de
venir le récupérer aux horaires d'accueil du Pôle
(le mardi, mercredi ou jeudi de 9h30 à 12h30).
Paiement en ligne par CB uniquement

----- Valeur 50 € -----

* Praticiens participants : CHANT PRÉNATAL Nathalie LABAT | REFLÉXOLOGIE Frédérique DURET |
MASSAGE CALIFORNIEN / SUÉDOIS Mathieu CHAPPELLE | THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE Myriam
PERRET | COACHING / ACCESS BAR / YOGA DU RIRE Fanny EUDE-BINET | MASSAGE FEMME ENCÉINTE
Vanessa RENARD | SHIATSU / DO IN Marie-Christine MAYET | HYPNOTHÉRAPIE Caroline FOUCHER
| SOPHROLOGIE Justine PRÉCOURT | NATUROPATHIE Matthieu FERRÉ | SHIATSU Hélène Voisin |
KINÉSIOLOGIE Ingrid GUILLOT | TECHNIQUE ALEXANDER Patrick ARDAGH-WALTER | PILATES
Aurélien ODIERNE | YOGA, QI GONG Joo TEON



Le Pôle fête le Bien-Être

SAMEDI 30 & DIMANCHE 31
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ MAI 2020

*Animations • Marché • Restauration
• Soirée animée • Espace enfants •
et bien d'autres surprises !*

LE PÔLE BIEN-ÊTRE

est une association loi 1901 ayant pour but de promouvoir le bien-être auprès de tous afin de proposer un accompagnement individuel adapté à des besoins et objectifs de bien-être et de mieux-être.

Le Pôle est aujourd'hui composé de 19 praticiens spécialisés dans différents domaines : Naturopathie, Ostéopathie, Kinésiologie, Sophrologie, Hypnothérapie, Réflexologie, Psychogénéalogie, Méditation, Technique Alexander, Massage, Coaching, Shiatsu, Thérapie Psychocorporelle, Trame, Access Bars, Chant prénatal, Massage bébé & femme enceinte, Yoga / Qi Gong, Pilates



09 86 26 69 86

Accueil le mardi,
mercredi et jeudi
> de 9h30 à 12h30



709, Promenade des Ports
50000 Saint-Lô



www.polebienetre-stlo.fr



polebienetrestlo@yahoo.com