

Tout au long de l'année, le Pôle Bien-Être propose des cours de Yoga et de Pilates.

..... INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS

Yoga, Qi Gong et Respiration

Joo Chye TEOH
06 07 75 67 81
jooteoh@gmail.com

Pilates

Auréli ODIERNE
06 73 72 94 67
pilatesetnous@gmail.com

..... TARIFS

15 € par cours
ou 100€ pour 11 cours

15 € la séance
50 € les 4 séances consécutives
10 € la séance (engagement à l'année, 1 séance par semaine de début septembre à fin juin sans interruption pendant les vacances scolaires)

Le prix des cours de respiration est libre, l'argent collecté sera intégralement reversé à une oeuvre de bienfaisance locale.

1ère séance découverte offerte pour l'ouverture du Pôle Bien-Être

==== LES HORAIRES DES COURS ====

LUNDI

18h / 19h :

Yoga - Qigong synthèse (YQS)

19:15 / 20:15 : YQS

20:20 / 20:50 : Respiration

MARDI

18h / 19h : Pilates

19h15 / 20h15 : Pilates

MERCREDI

7:45 / 8:45 : YQS

9h / 10h15 : YQS

10:45 / 11:45 : Yoga sur chaise

11:50 / 12:20 : Respiration

12h45 / 13h45 : Pilates

14h30 / 15h30 : Pilates

JEUDI

18h / 19h : YQS

19:15 / 20:15 : YQS

20:20 / 20:50 : Respiration

SAMEDI

9:00 / 10:00 : Yoga sur chaise

10:15 / 11:30 : YQS

11:45 / 12:15 : Respiration



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

NATUROPATHE

Matthieu FERRÉ
06 59 21 79 77

OSTÉOPATHE

Emmanuel FROGET
02 33 05 62 01

KINÉSIOLOGUE

Ingrid GUILLOT
06 32 95 82 97

RÉFLEXOLOGIE

Frédérique DURET
06 71 61 15 86

**COACH
EN DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL**

Fanny EUDE
06 22 04 58 60

Ingrid QUESNEL
06 43 73 51 60

Lino YVON
06 33 97 15 95

**SPÉCIALISTE VOIX
ET RESPIRATION**

Patrick ARDAGH-WALTER
06 59 32 82 69

MASSAGE

Auréli BERNIER
06 04 15 44 77

HYPNOTHÉRAPEUTE

Caroline FOUCHER
07 71 86 02 24

Mathieu CHAPELLE
06 41 87 35 26

SOPHROLOGUE

Justine PRÉCOURT
06 77 08 94 71

Myriam PERRET
06 86 90 38 42

PSYCHOGÉNÉALOGISTE

Vanina LEPROVOST
06 80 70 12 88

Arielle SUBLIN
07 70 76 10 41

YOGA/ QI GONG

Joo Chye TEOH
06 07 75 67 81

MÉDITATION

Jean-François GODEY
07 67 06 74 10

PILATES

Auréli ODIERNE
06 73 72 94 67



09 86 26 69 86



709, Promenade des Ports
50000 Saint-Lô

Pôle Bien Être



www.polebienetre-stlo.fr



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

Association Loi 1901 | N°agrément : W504003500 | Ne pas jeter sur la voie publique

AGENDA

JANVIER À MARS

2019

JANVIER

ZEN'DREDI

VENDREDI 11 JANVIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Tabac, entre résolutions et illusions
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com
 Invitation aux fumeurs et non-fumeurs afin de leur permettre d'identifier les croyances et préjugés limitant l'envie d'en découdre avec la cigarette !

RENSEIGNEMENTS // Caroline FOUCHER | Hypnothérapie, Développement personnel
 07 71 86 02 24 | parentheses50@orange.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 18 JANVIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Le Pilates
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

Son histoire. Présentation de l'activité, ses principes, ses effets. Séance découverte !

RENSEIGNEMENTS // Aurélie ODIENNE | Professeur de Pilates
 06 73 72 94 67 | pilatesetnous@gmail.com

CONFÉRENCE

MERCREDI 23 JANVIER | 18h - 20h
Développez votre confiance en vous
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 €

RENSEIGNEMENTS // Fanny EUDE | Coach en développement personnel
 06 22 04 58 60 | eudefanny@gmail.com

ZEN'DREDI

VENDREDI 25 JANVIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Trouve ton feu. Se réchauffer pendant l'hiver
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS // Joo Chye TEOH | Professeur de Yoga, Qi Gong et Respiration
 06 07 75 67 81 | jooteoh@gmail.com

ATELIER

MERCREDI 30 JANVIER | 18h30 - 20h30
Yoga pour le sommeil
 Prix : 20 € pour les inscrits au cours de Yoga / 25 €

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

RENSEIGNEMENTS // Joo Chye TEOH | Professeur de Yoga, Qi Gong et Respiration
 06 07 75 67 81 | jooteoh@gmail.com

FÉVRIER

ZEN'DREDI

VENDREDI 1 FÉVRIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
La place des Grands-parents
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

Les générations se multiplient et vous vous demandez quelle est votre place, quel rôle vous avez à jouer au sein de la famille.

RENSEIGNEMENTS // Vanina LEPROVOST | Psychogénéalogiste
 06 80 70 12 88 | monarbre.monavenir@laposte.net

CONFÉRENCE

SAMEDI 2 FÉVRIER | 14h30
Ecoute tes émotions
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 €

Je vous proposerai des clés de compréhension afin de vous permettre de mieux vous comprendre, de mieux vous connaître.

RENSEIGNEMENTS // Caroline FOUCHER | Hypnothérapie, Développement personnel
 07 71 86 02 24 | parentheses50@orange.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 8 FÉVRIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Le lâcher prise par le toucher
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

Atelier découverte du Shiatsu et du Kobido

RENSEIGNEMENTS // Aurélie BERNIER | Praticienne Amma Assis
 06 04 15 44 77 | aurelie.shiatsu@gmail.com

ATELIER

SAMEDI 9 FÉVRIER | 14h - 17h
La place de la Femme dans l'arbre
 Prix : 45 € adhérents / 50 €. Places limitées. Inscription obligatoire

Comment vous libérer des injonctions familiales et laisser votre féminité prendre sa place, celle que vous aurez choisie.

RENSEIGNEMENTS // Vanina LEPROVOST | Psychogénéalogiste
 06 80 70 12 88 | monarbre.monavenir@laposte.net

ATELIER

DIMANCHE 10 FÉVRIER | 9h30 - 17h30
Soyez acteur de votre réussite
 Prix : 75 € adhérents / 90 €. Places limitées. Inscription obligatoire

Comment décrypter les blocages inconscients qui vous empêchent de réussir dans tous les domaines de votre vie.

RENSEIGNEMENTS // Vanina LEPROVOST | Psychogénéalogiste
 06 80 70 12 88 | monarbre.monavenir@laposte.net

ZEN'DREDI

VENDREDI 15 FÉVRIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
La méditation de pleine conscience : ici et maintenant !
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS // Jean-François GODEY | Méditation de pleine conscience
 07 67 06 74 10 | jfgo@laposte.net

CONFÉRENCE

SAMEDI 16 FÉVRIER | 14h30 - 16h
Syndrome du colon irritable, comment le soulager grâce à la naturopathie

Prix : 5 € pour les adhérents / 10 €

RENSEIGNEMENTS // Matthieu FERRE | Naturopathe
 06 59 21 79 77 | naturozen@yahoo.fr

CONFÉRENCE

MERCREDI 20 FÉVRIER | 18h - 20h
Libérez vous de vos croyances avec les access bars
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 €

RENSEIGNEMENTS // Fanny EUDE | Coach en développement personnel
 06 22 04 58 60 | eudefanny@gmail.com

ZEN'DREDI

VENDREDI 22 FÉVRIER | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Découverte de la naturopathie
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS // Matthieu FERRE | Naturopathe
 06 59 21 79 77 | naturozen@yahoo.fr

ATELIER

SAMEDI 23 FÉVRIER | 14h - 17h
Les 7 piliers de vie
 Prix : 25 € pour les adhérents / 30 €

RENSEIGNEMENTS // Fanny EUDE | Coach en développement personnel
 06 22 04 58 60 | eudefanny@gmail.com

CONFÉRENCE

MERCREDI 27 FÉVRIER | 19h - 20h
Venez découvrir la sophrologie
 Gratuite. Inscription obligatoire.

La sophrologie qu'est ce que c'est ? Pourquoi ? Pour qui ? Conférence et initiation à la pratique.

RENSEIGNEMENTS // Justine PRÉCOURT | Sophrologue
 06 77 08 94 71 | justine.precourt@gmail.com

MARS

ZEN'DREDI

VENDREDI 1^{er} MARS | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Brain Gym / Bouger pour mieux apprendre
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS
 Ingrid GUILLOT | Kinésologue
 06 32 95 82 97 | ingridguillot@yahoo.com

ZEN'DREDI

VENDREDI 8 MARS | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Stimuler les mécanismes d'auto guérison du corps et de l'esprit pour maintenir son équilibre
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS
 Frédérique DURET, Ingrid QUESNEL, Lino YVON | Réflexologues
 06 71 61 15 86 | duret.frederique@yahoo.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 15 MARS | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Retrouver le sommeil grâce à la sophrologie
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS
 Justine PRÉCOURT | Sophrologue
 06 77 08 94 71 | justine.precourt@gmail.com

CONFÉRENCE

SAMEDI 16 MARS | 14h30 - 16h
Perte de poids en finir avec les régimes grâce à la naturopathie
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 €

RENSEIGNEMENTS
 Matthieu FERRE | Naturopathe
 06 59 21 79 77 | naturozen@yahoo.fr

CONFÉRENCE

SAMEDI 16 MARS | 16h - 17h
Le printemps arrive ! C'est le moment de faire une détox ! Pourquoi ? Comment ? Quels résultats ?
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 €

RENSEIGNEMENTS
 Matthieu FERRE | Naturopathe
 06 59 21 79 77 | naturozen@yahoo.fr

PORTES OUVERTES

SAMEDI 23 MARS | 10h - 17h
Venez rencontrer les praticiens du Pôle Bien Être et visiter nos nouveaux locaux dédiés au bien-être !
 De nombreuses animations vous attendent ! | Gratuit et ouvert à tous !

ZEN'DREDI

VENDREDI 29 MARS | 18h30 (durée : entre 1h et 2h)
Venez découvrir le coaching en développement personnel
 Prix : 5 € pour les adhérents / 10 € | INSCRIPTION : polebienetrestlo@yahoo.com

RENSEIGNEMENTS
 Fanny EUDE | Coach en développement personnel
 06 22 04 58 60 | eudefanny@gmail.com

ATELIER

SAMEDI 30 MARS | 14h30
Approvoise tes pensées
 Prix : 40 € adhérents / 50 €. Inscription obligatoire. Places limitées à 12.

A travers une série de questions, vous serez amené à identifier une ou plusieurs pensées réflexives afin de prendre conscience des blocages que cela peut générer pour commencer à envisager un nouveau mode de pensée et donc de fonctionnement.

RENSEIGNEMENTS // Caroline FOUCHER | Hypnothérapie, Développement personnel
 07 71 86 02 24 | parentheses50@orange.fr