

AVRIL

CONFERENCE	MERCREDI 3 AVRIL 18h15 Prix : 5 € adhérents - 10 € Tabac, entre résolutions et illusions RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Caroline FOUCHER Hypnothérapeute 07 71 86 02 24 parentheses50@orange.fr
ZEN'DREDI	VENDREDI 5 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Connaissance de soi Atelier découverte Connaissance de soi, jeu-thèmes autour du moi RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Caroline FOUCHER Hypnothérapeute 07 71 86 02 24 parentheses50@orange.fr
ATELIER	DIMANCHE 7 AVRIL 10h - 11h Prix : 20 € pour un/les parents et un enfant ou les parents et 2 enfants. Sophrologie Parents - enfants, créer un lien privilégié au sein de la famille Que ce soit dans le but d'apaiser, de gérer une crise ou préparer l'heure du coucher, cette relaxation en famille va vous permettre de vous retrouver, vous détendre et vous inciter à parler de vos émotions sans jugement. INSCRIPTION OBLIGATOIRE Justine PRÉCOURT Sophrologue 06 77 08 94 71 justine.precourt@gmail.com
ATELIER	JEUDI 11 AVRIL 19h - 20h Prix : 10 € adhérents - 12 € Voyage sonore aux bols tibétains INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Arielle SUBLIN Soins énergétiques - 07 70 76 10 41
ZEN'DREDI	VENDREDI 12 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Addiction au sucre, entre plaisir et culpabilité ! RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Ingrid QUESNEL - Réflexologue Caroline FOUCHER - Hypnothérapeute 06 43 73 61 50 07 71 86 02 24
ZEN'DREDI	VENDREDI 19 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Marchons mieux. Plus de légèreté, moins de douleur. RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Patrick ARDAGH-WALTER Technique Alexander 06 59 32 82 69 ardaghwalter@gmail.com
ZEN'DREDI	VENDREDI 26 AVRIL 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Conférence - Dur, dur d'être parents ! RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Vanina LEPROVOST - Psychogénéalogiste Caroline FOUCHER - Hypnothérapeute 06 80 70 12 88 07 71 86 02 24

MAI

ZEN'DREDI	VENDREDI 3 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Comment le vécu de notre propre naissance conditionne notre façon d'être dans la vie ? RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Nathalie LABAT Animatrice en chant prénatal 06 43 33 86 42 nathalielabat@gmail.com
ATELIER	SAMEDI 4 MAI 14h - 17h Prix : 45 € adhérents - 50 € Cercle de vie, comment les dates de vos ancêtres influencent votre vie ? INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Vanina LEPROVOST Psychogénéalogiste 06 80 70 12 88 monarbre.monavenir@laposte.net

ATELIER	DIMANCHE 5 MAI 9h - 17h Prix : 45 € adhérents - 60 € Petit déjeuner sain (partagé) Atelier jus santé et détox - Fabrication de steack végétariens INSCRIPTION OBLIGATOIRE (places limitées) Matthieu FERRE Naturopathe 06 59 21 79 77 naturozen@yahoo.fr
ATELIER	DIMANCHE 5 MAI 9h - 11h Prix : 75 € adhérents - 90 € Croyances limitantes et auto-sabotage Quelles sont les croyances qui se transmettent de génération en génération et qui vous empêchent de faire vos propres choix ? INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Vanina LEPROVOST Psychogénéalogiste 06 80 70 12 88 monarbre.monavenir@laposte.net
ZEN'DREDI	VENDREDI 10 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Conférence / atelier : L'enfant intérieur, de quoi parle t-on ? Comment le guérir et en prendre soin ? RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Fanny EUDE Coach en développement personnel 06 22 04 58 60 eudefanny@gmail.com
ATELIER	SAMEDI 11 MAI 14h - 17h Prix : 50 € adhérents - 65 € J'apprends à donner un massage du dos. Vous serez capable à l'issu de cet atelier, d'apporter un bien-être grâce à des gestes assurés et précis pendant 30 à 45 minutes. Matériel nécessaire : 2 grandes serviettes - huile de massage fournie. INSCRIPTION OBLIGATOIRE (maximum 8 personnes) Matthieu FERRE Naturopathe 06 59 21 79 77 naturozen@yahoo.fr
ATELIER	MERCREDI 15 MAI 14h - 17h Prix : 20 € adhérents - 25 € Examens, gérez votre stress ! A l'attention des collégiens, lycéens et étudiants. INSCRIPTION OBLIGATOIRE (maximum 15 personnes) Matthieu FERRE - Naturopathe Fanny EUDE - Coach Ingrid GUILLOT - Kinésologue 06 59 21 79 77 06 22 04 58 60 06 32 95 82 97 naturozen@yahoo.fr eudefanny@gmail.com ingridguillot@yahoo.com
ATELIER	MERCREDI 15 MAI 18h15 Prix : 5 € adhérents - 10 € Atelier connaissance de soi, jeu-thèmes autour du moi RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Caroline FOUCHER Hypnothérapeute 07 71 86 02 24 parentheses50@orange.fr
ATELIER	JEUDI 16 MAI 14h - 17h Prix : 45 € adhérents - 50 € Atelier du Je(u) Femme : brillez, rayonnez ! Prenez la pleine conscience de votre potentiel : vous pouvez réussir ce que vous voulez ! INSCRIPTION OBLIGATOIRE Vanina LEPROVOST Psychogénéalogiste 06 80 70 12 88 monarbre.monavenir@laposte.net
ZEN'DREDI	VENDREDI 17 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Conférence - Aider son ado à traverser la crise RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Vanina LEPROVOST Psychogénéalogiste 06 80 70 12 88 monarbre.monavenir@laposte.net
ATELIER	SAMEDI 18 MAI 13h - 18h30 Prix : 45 € Le son de l'amour INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Arielle SUBLIN Soins énergétiques - 07 70 76 10 41

ATELIER	JEUDI 23 MAI 19h15 - 20h15 Prix : 10 € adhérents - 12 € Voyage sonore aux bols tibétains INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Arielle SUBLIN Soins énergétiques - 07 70 76 10 41
ZEN'DREDI	VENDREDI 24 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Biofeedback cohérence cardiaque. Conférence et démonstration avec capteur et logiciel informatique RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Jean-François GODEY Professeur de méditation 07 67 06 74 10 jfgo@laposte.net
ZEN'DREDI	VENDREDI 31 MAI 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Comment la sophrologie peut vous aider à mieux gérer votre stress ? RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Justine PRÉCOURT Sophrologue 06 77 08 94 71 justine.precourt@gmail.com

JUIN

ATELIER	MERCREDI 5 JUIN 14h - 17h Prix : 20 € adhérents - 25 € Examens, gérez votre stress ! A l'attention des collégiens, lycéens et étudiants. INSCRIPTION OBLIGATOIRE (maximum 15 personnes) Matthieu FERRE - Naturopathe Fanny EUDE - Coach Ingrid GUILLOT - Kinésologue 06 59 21 79 77 06 22 04 58 60 06 32 95 82 97 naturozen@yahoo.fr eudefanny@gmail.com ingridguillot@yahoo.com
CONFERENCE	MERCREDI 5 JUIN 18h15 Prix : 5 € adhérents - 10 € Écoute tes émotions RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Caroline FOUCHER Hypnothérapeute 07 71 86 02 24 parentheses50@orange.fr
ZEN'DREDI	VENDREDI 7 JUIN 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Conférence Les bienfaits du soin énergétique RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Arielle SUBLIN Soins énergétiques - 07 70 76 10 41
ZEN'DREDI	VENDREDI 14 JUIN 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Découverte du massage Californien/Suédois Conférence et démonstration d'un massage du dos RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Mathieu CHAPELLE Masseur 06 41 87 35 26 commem@outlook.fr
ZEN'DREDI	VENDREDI 21 JUIN 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Do In, les bienfaits de l'auto-massage Atelier participatif - Tenue décontractée conseillée RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Myriam PERRET Masseur 06 86 90 38 42 myriambienetre@hotmail.fr
ZEN'DREDI	VENDREDI 28 JUIN 18h30 - 20h Prix : 5 € adhérents - 10 € Découverte de l'ostéopathie et ses champs d'actions RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS Emmanuel FROGET Ostéopathe 02 33 05 62 01 froget.osteo@gmail.com

MÉDITATION

MARDI
18h00 - 19h30

MERCREDI
16h - 17h30

VENDREDI
19h15 - 20h45

SAMEDI
16h - 17h30

TARIFS
10 € la séance
80 € les 10 séances

INSCRIPTIONS
Jean-François GODEY
Professeur de Méditation
06 67 06 74 10 | jfgo@laposte.net

CHANT PRÉNATAL

JEUDI
18h30 - 20h00

TARIFS
20 € par séance
Gratuit pour le père,
les frères et sœurs ou toute
personne accompagnant
la maman

INSCRIPTIONS
Nathalie LABAT
Animatrice
en chant prénatal
06 43 33 86 42
nathalielabat@gmail.com

PILATES

MARDI
18h00 - 19h00
19h15 - 20h15

MERCREDI
12h45 - 13h45
14h30 - 15h30
18h00 - 19h00
19h15 - 20h15

TARIFS
15 € la séance
50 € les 4 séances consécutives
110 € les 10 séances
consécutives
10 € la séance *
1ère séance découverte offerte

INSCRIPTIONS
Aurélie ODIENNE
Professeur de Pilates
06 73 72 94 67 | pilatesetnous@gmail.com
*Avec un engagement à l'année, à raison d'une
séance par semaine de début sept. à fin juin, sans
interruption pendant les vacances scolaires

YOGA

LUNDI
18h00 - 19h00 :
Yoga - Qigong synthèse (YQS)
19h15 - 20h15 : YQS
20h20 - 20h50 : Respiration

JEUDI
18h00 - 19h00 : YQS
19h15 - 20h15 : YQS
20h20 - 20h50 : Respiration

MERCREDI
7h45 - 8h45 : YQS
9h00 - 10h15 : YQS
10h45 - 11h45 : Yoga sur chaise
11h50 - 12h20 : Respiration

SAMEDI
9h00 - 10h00 :
Yoga sur chaise
10h15 - 11h30 : YQS
11h45 - 12h15 : Respiration

TARIFS
15 € la séance ou 100 € pour 11 séances
Le prix des cours de respiration est libre,
l'argent collecté est intégralement reversé
au Collectif Saint-Lois d'Aide aux Migrants

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



NATUROPATHE
Matthieu FERRÉ
06 59 21 79 77

KINÉSIOLOGUE
Ingrid GUILLOT
06 32 95 82 97

COACH
EN DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL
Fanny EUDE
06 22 04 58 60

TECHNIQUE ALEXANDER
Patrick ARDAGH-WALTER
06 59 32 82 69

HYPNOTHÉRAPEUTE
Caroline FOUCHER
07 71 86 02 24

SOPHROLOGUE
Justine PRÉCOURT
06 77 08 94 71

PSYCHOGÉNÉALOGISTE
Vanina LEPROVOST
06 80 70 12 88

MÉDITATION
Jean-François GODEY
07 67 06 74 10

OSTÉOPATHE
Emmanuel FROGET
02 33 05 62 01

RÉFLEXOLOGIE
Frédérique DURET
06 71 61 15 86

Ingrid QUESNEL
06 43 73 61 50
Lino YVON
06 33 97 15 95

MASSAGE
Aurélie BERNIER
06 04 15 44 77

Mathieu CHAPELLE
06 41 87 35 26

Myriam PERRET
06 86 90 38 42

SOINS ÉNERGÉTIQUES
Arielle SUBLIN
07 70 76 10 41

CHANT PRÉNATAL
Nathalie LABAT
06 43 33 86 42

YOGA/ QI GONG
Joo Chye TEOH
06 07 75 67 81

PILATES
Aurélie ODIENNE
06 73 72 94 67



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

AGENDA

AVRIL À JUIN

2019

09 86 26 69 86

709, Promenade des Ports
50000 Saint-Lô

Pôle Bien Être

www.polebienetre-stlo.fr

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