

MÉDITATION

**MARDI**  
18h00 - 19h30

**VENDREDI**  
19h15 - 20h45

**MERCREDI**  
16h - 17h30

**SAMEDI**  
16h - 17h30

**TARIFS**  
10 € la séance  
80 € les 10 séances

**INSCRIPTIONS**  
Jean-François GODEY  
Professeur de Méditation  
07 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 | 18h00 - 19h00  
14h30 - 15h30 | 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 ÉNÉRGÉTIQUES**  
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

# AVRIL

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

# MAI

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

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

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

# JUIN

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