



PÔLE BIEN-ÊTRE

SAINT-LÔ



.....

AGENDA

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

≡≡≡ 2019 ≡≡≡

SEPTEMBRE

ZEN'DREDI

VENDREDI 6 SEPTEMBRE

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

Méditation de pleine conscience

Se libérer de ses conditionnements

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Jean-François GODEY, Méditation (p.8) | 07 67 06 74 10 / jfgo@laposte.net

ZEN'DREDI

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

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

Il faut mourir pour renaître

Passez l'automne selon les philosophies du Yoga et du Qi Gong

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Joo TEOH, Yoga, Qi Gong (p.20) | 06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com

CONFÉRENCE

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

14h30-16h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Contre les pensées négatives

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Fanny EUDE-BINET, Coach en développement personnel et professionnel (p.2)
06 22 04 58 60 / eudefanny@gmail.com

ATELIER

JEUDI 19 SEPTEMBRE

19h - 20h | Prix : 12 € / 10 € si vous apportez une brosse à dent qui sera ensuite remise à 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 (p.19) | 07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com

ZEN'DREDI

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

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

Présentation de la pratique du Pilates et séance découverte

L'histoire du Pilates, ses origines, son évolution • Les principes du Pilates • Les bienfaits de la pratique • Séance découverte. Avoir une tenue adaptée, apporter une serviette, possibilité d'apporter son tapis.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Aurélié ODIENNE, Pilates (p.14)
06 73 72 94 67 / pilatesetnous@gmail.com

CONFÉRENCE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

14h - 16h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Perte de poids, en finir avec les régimes

Rééquilibrage alimentaire, drainage phytothérapeutique, soutien de la sphère émotionnelle, sollicitation hormonale de façon naturelle.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Matthieu FERRÉ, Naturopathe (p.9)
06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 27 SEPTEMBRE

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

Hypnose humaniste et thérapie symbolique

Lors de cette conférence, je vous invite à venir apprécier l'hypnose humaniste et la thérapie symbolique. Vous découvrirez également la façon dont je vous accompagne (pratique, philosophie et intention) afin de vous amener à re-devenir acteur de votre existence.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute (p.3)
07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr

OCTOBRE

ZEN'DREDI

VENDREDI 4 OCTOBRE

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

Shiatsu et Do In ou comment relier le corps et l'esprit

Shiatsu et Do In, deux arts du toucher : l'un en séance individuelle, l'autre en cours collectif. En rétablissant un équilibre énergétique grâce essentiellement aux mains, le shiatsu permet d'accéder à une détente profonde, source de mieux être. Le Do In ? c'est vous-même qui apprenez à vous détendre !

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Marie-Christine MAYET, Shiatsu & Do In (p.18) | 07 81 74 36 28 / mariechristine.mayet50@gmail.com

ATELIER

SAMEDI 5 OCTOBRE

14h - 17h | Prix : 45 € adhérent / 50 €. Tarif enfant unique : 20 €.

L'Art-Thérapie et Psychogénéalogie : l'influence de votre prénom

Venez découvrir l'un des outils de la psychogénéalogie : l'art-thérapie. Vous aurez la possibilité de travailler avec votre prénom.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Vanina LEPROVOST, Psychogénéalogiste (p.12)
06 80 70 12 88 / contact@psychogenealogiste-saintlo.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 11 OCTOBRE

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

Respirer avec aisance et confort, c'est facile !

Découvrez à travers cette présentation, les bienfaits et apports de la Technique Alexander.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Patrick ARDAGH-WALTER (p.16) | 06 59 32 82 69 / ardaghwalter@gmail.com

Week-end bien être

DU VENDREDI 11 AU DIMANCHE 13 OCTOBRE

Gîte Les Pierres Bleues à Surtainville (50)

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.

Tarif préférentiel pour les adhérents.

Voir toutes les modalités d'inscription en pages 21 à 24.

ZEN'DREDI

VENDREDI 18 OCTOBRE

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

Le mieux-être par le yoga du rire

Je vous invite à venir découvrir les nombreux bienfaits du yoga du rire sur notre santé physique, mentale et émotionnelle. YOGA = Cessation des tourbillons du mental - méthode traditionnelle qui apaise le corps et l'esprit. RIRE = Manifestation de joie, de gaieté, d'hilarité - sensation heureuse. YOGA + RIRE = Venez découvrir !

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Fanny EUDE-BINET, Coach en développement personnel et professionnel (p.2)
06 22 04 58 60 / eudefanny@gmail.com

PORTES OUVERTES

SAMEDI 19 OCTOBRE

10h - 18h

PORTES OUVERTES

Venez rencontrer les praticiens du Pôle Bien Être, poser vos questions au cours d'un échange individuel, assister à nos ateliers et conférences ou venez essayer l'un des nos cours collectifs.

Gratuit et ouvert à tous !

ATELIER

JEUDI 24 OCTOBRE

19h - 20h | Prix : 12 € /10 € si vous apportez une brosse à dent qui sera ensuite remise à 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 (p.19)
07 70 76 10 41 / rdbvienetre@hotmail.com

ZEN'DREDI

VENDREDI 25 OCTOBRE

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

Jeûne et santé

Quel effet à le jeûne sur le corps et pourquoi devrions-nous tous jeûner régulièrement ?

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Matthieu FERRÉ, Naturopathe (p.9)
06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr

..... **NOVEMBRE**

ZEN'DREDI

VENDREDI 8 NOVEMBRE

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

Les bienfaits des sons graves

Venez découvrir et expérimenter les bienfaits que procure l'émission de sons graves par la voix. Et découvrez leurs applications dans la vie courante.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Nathalie LABAT, Chant prénatal (p.1)
06 43 33 86 42 / nathalielabat@gmail.com

CONFÉRENCE

SAMEDI 9 NOVEMBRE

14h - 15h30 | Prix : 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...

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Matthieu FERRÉ, Naturopathe (p.9)
06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr

ATELIER

MERCREDI 13 NOVEMBRE

18h - 19h | Prix : 15 € adhérent / 20 €

Jus santé et détox

Les jus de fruits et légumes maisons : Comment les faire soi-même ? Quel matériel ? Découvrez les bonnes associations pour des jus savoureux.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Matthieu FERRÉ, Naturopathe (p.9)
06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 15 NOVEMBRE

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

Impact du stress sur sa santé

Comprendre les changements dans votre métabolisme pour mieux s'y adapter.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Lino YVON, Réflexologue (p.14)
06 33 97 15 95 / linoyvon.invenio@gmail.com

ATELIER

SAMEDI 16 NOVEMBRE

14h - 17h | Prix : 50 € adhérent / 65 €

J'apprends à donner un massage des jambes

A l'issu de cet atelier, vous serez capable d'apporter un bien-être grâce à des gestes assurés et précis pendant 20 à 25 minutes.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Matthieu FERRÉ, Naturopathe (p.9) | 06 59 21 79 77 / naturozen@yahoo.fr

ATELIER

SAMEDI 16 NOVEMBRE

14h - 17h | Prix : 45 € adhérent / 50 €.

La Place de la Femme dans l'Arbre

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Vanina LEPROVOST, Psychogénéalogiste (p.12)
06 80 70 12 88 / contact@psychogenealogiste-saintlo.fr

ATELIER

JEUDI 21 NOVEMBRE

19h - 20h | Prix : 12 € /10 € si vous apportez une brosse à dent qui sera ensuite remise à 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 (p.19) | 07 70 76 10 41 / rdbvienetre@hotmail.com

ZEN'DREDI

VENDREDI 22 NOVEMBRE

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

Le massage suédois : le meilleur ami du sportif

Le simple repos ne suffit pas pour bien récupérer après un effort ou un stress sportif. Le massage sportif de récupération a plusieurs objectifs: son but est de détendre les muscles, d'éliminer les toxines, de détecter les tensions et les contractures et de les réduire.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Mathieu CHAPPELLE, Massage Californien, Suédois (p.6) | 06 41 87 35 26 / commem@outlook.fr

CONFÉRENCE

SAMEDI 23 NOVEMBRE

14h - 17h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Écoute tes émotions

Pour savoir qui vous êtes, je vous invite à vous initier à votre fonctionnement émotionnel. Comment naissent les émotions ? Que faire avec ? afin de vous donner envie de mieux vous comprendre.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute (p.3) | 07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr

ZEN'DREDI

VENDREDI 29 NOVEMBRE

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

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, rapide, efficace et applicable pour tous. Elle apporte une détente physique et mentale grâce à une série de vibrations douces du corps. Il faut une tenue confortable pour celui qui pratique et celui qui reçoit.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)

Myriam PERRET, Thérapie Psycho-corporelle (p.17) | 06 86 90 38 42 / 06 86 90 38 42

ATELIER

SAMEDI 30 NOVEMBRE

19h - 20h | Prix : 12 € /10 € si vous apportez une brosse à dent qui sera ensuite remise à 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 (p.19) | 07 70 76 10 41 / rdbvienetre@hotmail.com

..... DÉCEMBRE

ZEN'DREDI

VENREDI 6 DÉCEMBRE

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

Initiation aux bols tibétains

L'origine, la fabrication, l'utilisation et les bienfaits des bols.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)
Arielle SUBLIN, Soins énergétiques (p.19)
07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com

CONFÉRENCE

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

14h30 - 16h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Améliorer sa confiance en Soi

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)
Fanny EUDE-BINET, Coach en développement personnel et professionnel (p.2)
06 22 04 58 60 / euefanny@gmail.com

ZEN'DREDI

VENREDI 13 DÉCEMBRE

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

Kinésiologie, je me libère des émotions négatives

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

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)
Ingrid GUILLOT, Kinésologue (p.4)
06 32 95 82 97 / ingridguillot@yahoo.com

CONFÉRENCE

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

14h - 17h | Prix : 5 € adhérents - 10 €

Tabac, entre résolutions et illusions

Vous avez envie d'arrêter ?

Vous voulez accompagner quelqu'un dans son arrêt du tabac ?
Je vous invite à venir tordre le cou aux idées reçues et
prendre le temps de distinguer ce qui se cache derrière l'écran de fumée.

RENSEIGNEMENTS (sans inscription)
Caroline FOUCHER, Hypnothérapeute (p.3)
07 71 86 02 24 / parentheses50@orange.fr

ATELIER

JEUDI 19 DÉCEMBRE

19h - 20h | Prix : 12 € / 10 € si vous apportez une brosse à dent qui sera
ensuite remise à 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 (p.19)
07 70 76 10 41 / rdvbienetre@hotmail.com

ZEN'DREDI

VENREDI 20 DÉCEMBRE

18h30 - 19h30 | Prix : 5 € par adulte adhérent - 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.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Réservation obligatoire car places limitées à 6 bébés !
S'inscrire directement auprès de Vanessa RENARD (p.7) : 06 11 97 11 32

PORTES OUVERTES

SAMEDI 19 OCTOBRE 2019

10h | 18h



PÔLE BIEN-ÊTRE

SAINT-LÔ

LE PÔLE BIEN ÊTRE DE SAINT-LÔ

Le Pôle Bien-Être Saint-Lô, 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 20 praticiens spécialisés dans différents domaines : Naturopathie, Ostéopathie, Kinésiologie, Sophrologie, Hypnothérapie, Réflexologie, Psychogénéalogie, Méditation, Thérapie psycho corporelle, Chant prénatal, Technique Alexander, Massage, Coaching, Art-Thérapie, Chant prénatal, Massage femme enceinte, Shiatsu, Do In, Yoga-Qi Gong, Pilates...

09 86 26 69 86

709, Promenade des Ports
50000 Saint-Lô

www.polebienetre-stlo.fr

polebienetrestlo@yahoo.com