



# PÔLE BIEN-ÊTRE

---

## SAINT-LÔ

AGENDA

.....

JANVIER À JUIN



2022



## « Chers.es adhérent.es et usagers,

Les praticiens se joignent à moi pour vous souhaiter une très belle et douce année 2022.

Vous voici en possession du nouvel agenda où vous avez la possibilité de choisir ce qui vous convient le mieux. Dubien-être en collectif et/ou des séances individualisées, il vous est possible de trouver, par exemple, une activité où plaisir et détente seront au rendez-vous, une pratique pour traiter une problématique particulière, etc. Vous pouvez également vous faire offrir ou offrir une séance par l'intermédiaire du chèque-cadeau.

Le Pôle Bien-Être élargit son champ d'action pour proposer également des actions « bien-être » au sein des entreprises et des institutions.

Nous vous souhaitons de trouver ainsi le bien-être qui vous convient le mieux.

Bien à vous,

**Caroline FOUCHER**  
Présidente de l'association  
Pôle Bien-Être



## « Joyeuse année 2022 à toutes et à tous,

C'est avec un immense plaisir que je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui démarre. Que la santé, la joie, le bien-être et la confiance vous accompagnent sur votre chemin !

Le début d'une nouvelle année est toujours l'occasion d'explorer de nouveaux horizons qui vous conduisent au plus près de vous-même. L'occasion également de vous fixer de nouveaux objectifs comme : prendre soin de vous, de votre corps, de votre joie de vivre, de mieux comprendre vos émotions, d'entretenir votre vitalité, de vous faire confiance, de démarrer une activité, etc.

Nous sommes heureux de vous retrouver pour nous rencontrer et partager lors des « Rendez-Vous » chaque mardi soir et aussi sur les différents événements auxquels nous participons toujours avec plaisir. En attendant, d'avoir la chance de vous rencontrer, je vous souhaite à nouveau une belle et douce année 2022 !



**Fanny Binet**  
Heureuse présidente  
d'honneur de l'association  
Pôle Bien Etre.

## NOS ÉVÉNEMENTS DE JANVIER À JUIN 2022

### LE PLANNING DES COURS COLLECTIFS

#### L'ÉQUIPE DU PÔLE

<b>COACH DE VIE, ÉNERGÉTIQUE</b>		<b>Fanny BINET</b>	p.12
<b>HYPNOTHÉRAPEUTE</b>		<b>Caroline FOUCHER</b>	p.13
<b>KINÉSIOLOGUE</b>		<b>Ingrid GUILLOT</b>	p.14
<b>LONGO, DANSE AFRICAINE D'ANCRAGE DANS L'ÊTRE</b>		<b>Elise CORMIER</b>	p.15
<b>MASSAGE BIEN-ÊTRE, RELAXINÉSIE</b>		<b>Vanessa GOURDIER</b>	p.16
<b>MASSAGE BÉBÉS ET FEMMES ENCEINTES</b>		<b>Vanessa RENARD</b>	p.17
<b>NATUROPATHIE</b>		<b>Matthieu FERRÉ</b>	p.18
<b>OSTÉOPATHE</b>		<b>Emmanuel FROGET</b>	p.19
<b>PILATES</b>		<b>Aurélie ODIENNE</b>	p.20
<b>PRATICIEN DIEN CHAN, RÉFLEXOLOGIE DORSALE, THÉRAPIE MANUELLE</b>		<b>Pierre GOULET</b>	p.21
<b>PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, PSYCHOTHÉRAPEUTE</b>		<b>Ninon MARIE</b>	p.22
<b>RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE &amp; PALMaire</b>		<b>Stéphanie MELLET</b>	p.23
<b>RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER®, MASSAGE BIEN-ÊTRE</b>		<b>Myriam PERRET</b>	p.24
<b>SHIATSU</b>		<b>Hélène VOISIN</b>	p.25
<b>SOINS ESTHÉTIQUES &amp; SOCIO-ESTHÉTIQUES</b>		<b>Amandine SIBLAS</b>	p.26
<b>SOMATO ANALYSE C.E.P.®, MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®</b>		<b>Carol VERGER</b>	p.27
<b>SOPHROLOGUE</b>		<b>Justine PRÉCOURT</b>	p.28
<b>YOGA PRÉ &amp; POST NATAL</b>		<b>Laura ANDRÉ</b>	p.29
<b>YOGA, QI GONG, MÉDITATION</b>		<b>Joo TEOH</b>	p.30



#### DEVENIR ADHÉRENT.E

#### NOTRE PROCHAIN WEEK-END INSTANTS RESSOURCES

#### NOUVEAU | LE PÔLE BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE

#### NOS CHÈQUES CADEAUX

p.4 à 8

p.10 & 11

p.12 à 30

p.15

p.16

p.17

p.18

p.19

p.20

p.21

p.22

p.23

p.24

p.25

p.26

p.27

p.28

p.29

p.30

p.31 & 32

p.33

p.34

p.35

# « LE RENDEZ-VOUS »

Atelier ou conférence animé par l'un.e de nos praticien.ne  
Ouvert à toutes et tous sur inscriptions.

Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

>> Pour adhérer, rdv page 31 <<

LE MARDI DE 20H30 À 21H30

Mardi 11 janvier  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## QIGONG POUR L'HIVER

Cours d'essai du qigong focalisé sur les méridiens qui correspondent à la saison.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Joo TEOH • Professeur de Yoga - Qi Gong  
06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com

Mardi 18 janvier  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## ATELIER BEAUTÉ DES MAINS

Apprendre à se faire une manucure. Venez passer un moment convivial en petit groupe. Tout le matériel sera fourni par Amandine.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Amandine SIBLAS • Socio-esthétique  
07 55 61 38 88 | as.estimezvous@gmail.com

Mardi 25 janvier  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## HYPNOSE ET CONNAISSANCE DE SOI

Échange autour de la pratique de l'hypnose et l'accompagnement proposé. Venez trouver des éléments de réponse à vos interrogations concernant cette pratique.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Caroline FOUCHER • Hypnothérapeute  
07 71 86 02 24 | parentheses50@orange.fr

Mardi 1<sup>er</sup> février  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## MÉDITATION POUR LE DEUIL ET LA DOULEUR

Apprenez une technique de méditation pour gérer ces deux émotions difficiles.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Joo TEOH • Professeur de Yoga - Qi Gong  
06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com

Mardi 15 mars  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## JE ME RÉCONCILIE AVEC MON TRANSIT !

Comment la naturopathie peut vous aider à réduire constipation et diarrhée ? Alimentation et inflammation, quels sont les liens ?

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Matthieu FERRÉ • Naturopathe  
06 59 21 79 77 | naturozen@yahoo.fr

Mardi 22 mars  
20h30 - 21h30 | Gratuit pour tous !

## LE DEUIL... OSONS EN PARLER !

En partenariat avec Vivre son Deuil Normandie. L'occasion, pour moi, de rendre hommage aux écoutants de cette association et de promouvoir leur action à travers ce temps de rencontre où ils auront à cœur de présenter leur accompagnement.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Association Vivre Son Deuil au 07 86 10 15 30  
ou auprès de Caroline Foucher au 07 71 86 02 24

Mardi 29 mars  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## QIGONG POUR LE PRINTEMPS

Cours d'essai du qigong focalisé sur les méridiens qui correspondent à la saison.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Joo TEOH • Professeur de Yoga - Qi Gong  
06 07 75 67 81 / jooteoh@gmail.com

Mardi 5 avril  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## LA RÉFLEXOLOGIE PALMaire

Explication sur la réflexologie plantaire et palmaire. Auto massage sur les mains, quels points réflexes pour soulager vos tensions ?

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Stéphanie MELLET • Réflexologue  
06 60 83 13 75 | fanny.mellet4@gmail.com

Mardi 19 avril  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## ATELIER MAQUILLAGE

Amandine vous partagera toutes ses astuces pour réaliser un maquillage facile à faire au quotidien. Tout le matériel sera fourni.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Amandine SIBLAS • Socio-esthétique  
07 55 61 38 88 | as.estimezvous@gmail.com

Mardi 26 avril  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## LES DOMAINES DE VIE

Venez découvrir un outil de développement personnel pratique et facile à utiliser pour trouver l'équilibre dans vos différents domaines de vie et ainsi identifier les éventuels changements à apporter.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Fanny BINET • Coach de vie, Énergéticienne  
06 22 04 58 60 | fannybinetcoaching@gmail.com

Mardi 3 mai  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## RETRouvez un sommeil de qualité !

Comment des approches naturelles tels que le Dien Chan et la Naturopathie peuvent agir sur votre sommeil ? Atelier co-animé par Pierre GOULET, praticien Dien Chant et Matthieu Ferré, Naturopathe.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Matthieu FERRÉ • Naturopathe  
06 59 21 79 77 | naturozen@yahoo.fr

Mardi 10 mai  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## PRÉPARATION AUX EXAMENS PAR LE SHIATSU

Le shiatsu en auto massage est très utile et bénéfique dans les situations chargées en émotions. Venez apprendre quelques astuces pour vous aider à mieux gérer votre stress lors d'exams et ainsi réussir votre excellente dans vos projets.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Hélène VOISIN • Shiatsu - Do In  
06 82 92 75 00 | ln.shiatsu@gmail.com

Mardi 17 mai  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## LA SOPHROLOGIE

Venez découvrir la sophrologie : Pourquoi ? Pour qui ? Comment ? Initiation à la pratique.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

Mardi 7 juin  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## RELAXATION DANSE LONGO POUR SENIORS

Vivez un échauffement doux et relaxant qui vous amènera progressivement au Longo, danse de bien-être et d'ancrage, sur des musiques alliant voix et percussions. Séance adaptée aux seniors afin de ralentir, respirer, ressentir et danser. Amélioration de la mémoire, de la concentration, de l'équilibre et de la coordination.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Elise CORMIER • Danse Longo  
06 23 16 87 96 | cormier.elise@wanadoo.fr

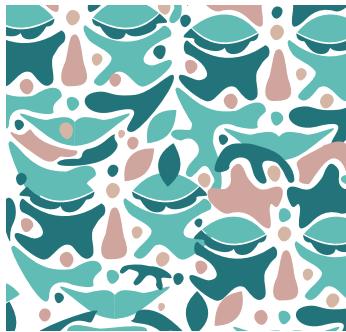
Mardi 14 juin  
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

## ÉCOUTE TES ÉMOTIONS

Venez découvrir cet univers fascinant qui se nourrit d'un réseau complexe. Acquérir une compréhension de cette intelligence émotionnelle permet de mieux comprendre son mode de fonctionnement.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Caroline FOUCHER • Hypnothérapeute  
07 71 86 02 24 | parentheses50@orange.fr



## RENCONTRE

### UN MOMENT CONVIVIAL

Nous invitons l'ensemble de nos adhérent.e.s à venir partager un moment convivial et chaleureux.

**MARDI 4 JANVIER**

À partir de 20h30

**TARIFS**

Gratuit pour les adhérents

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Hélène VOISIN • Shiatsu - Do In  
06 82 92 75 00 | ln.shiatsu@gmail.com



## ATELIER

### DO IN AU FIL DES SAISONS

Comment apprendre à se détendre par des étirements et de l'automassage.

**MERC. 12 JANV.** **MERC. 27 AVRIL**  
18h30 - 19h30 18h30 - 19h30

**MERC. 23 FÉV.** **MERC. 18 MAI**  
18h30 - 19h30 18h30 - 19h30

**MERC. 23 MARS** **MERC. 22 JUIN**  
18h30 - 19h30 18h30 - 19h30

**TARIFS PAR ATELIER**

Enfant (8 à 15 ans) : 5 €

Adhérent.e.s : 5 € / Non adhérent.e.s : 10 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Hélène VOISIN • Shiatsu - Do In  
06 82 92 75 00 | ln.shiatsu@gmail.com



## ATELIER

### RELAXATION DANSE LONGO POUR LES SENIORS

Vivez un échauffement doux et relaxant qui vous amènera progressivement au Longo, danse de bien-être et d'ancre, sur des musiques alliant voix et percussions. Séance adaptée aux seniors afin de ralentir, respirer, ressentir et danser. Amélioration de la mémoire, de la concentration, de l'équilibre et de la coordination.

**JEUDI 13 JANV.** **JEUDI 10 MARS**  
9h - 10h30 9h - 10h30

**VEND. 28 JANV.** **JEUDI 7 AVRIL**  
10h - 11h30 9h - 10h30

**JEUDI 3 FÉV.** **VEND. 29 AVRIL**  
9h - 10h30 10h - 11h30

**VEND. 25 FÉV.**  
10h - 11h30

**TARIFS PAR ATELIER**

Adhérent.e.s : 15 € / Non adhérent.e.s : 20 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Elise CORMIER • Danse Longo  
06 23 16 87 96 | cormier.elise@wanadoo.fr



## ATELIER

### POURQUOI LES HOMMES DEVRAIENT-ILS FAIRE DU YOGA ?

Si vous n'avez jamais essayé le yoga, cela peut être intimidant, surtout si vous avez été bombardé par les poses super courbées, semblables à des bretzels, que votre copine pratique chaque matin. Mais rassurez-vous : ce sont en fait les postures les plus basiques - et non les postures fantaisistes - qui vous donneront les bases de la souplesse et de la force dont tout homme a besoin. Ce stage de yoga est fait pour les hommes qui viennent au yoga pour la première fois, avec un rythme lent et des poses introducitives. Nous nous concentrerons sur le lien entre l'esprit et la respiration et pratiquerons des exercices conçus pour améliorer la souplesse, les capacités athlétiques, la clarté mentale et bien plus encore.

**DIM. 16 JANV.**

15h - 16h30

**DIM. 20 MARS**

15h - 16h30

**DIM. 20 FÉV.**

15h - 16h30

**TARIFS PAR ATELIER**

Adhérent.e.s : 10 € / Non adhérent.e.s : 15 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Joo TEOH • Professeur de Yoga - Qi Gong  
06 07 75 67 81 | jooteoh@gmail.com



## ATELIER

### GROSSESSE ET SOPHROLOGIE

Offrez vous un temps de calme, de sérénité. Allez à la rencontre de votre bébé, renforcez ce lien si précieux.

**VEND. 4 FÉV.**

11h - 12h

**VEND. 3 JUIN**

11h - 12h

**VEND. 1<sup>ER</sup> AVRIL**

11h - 12h

**TARIFS PAR ATELIER**

Adhérent.e.s : 12 € / Non adhérent.e.s : 15 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

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



## ATELIER

### DE QUELLE HUMEUR VOUS HABILLEZ-VOUS ?

Venez découvrir comment votre humeur de la première heure conditionne le reste de votre journée et ce qui fait que vous passez de bonnes ou mauvaises journées. Nous partagerons des clés de compréhension, des outils faciles à utiliser au quotidien pour passer de bonnes journées et nous planterons des graines de conscience pour instaurer un changement durable et heureux.

**SAMEDI 2 AVRIL** | 14h30-16h

**TARIF**

Adhérent.e.s : 10 € / Non adhérent.e.s : 15 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Fanny BINET, Coach de vie - Énergéticienne  
06 22 04 58 60 | fannybinetcoaching@gmail.com



## ATELIER

### LES ATELIERS DU BONHEUR

Nous savons aujourd'hui, qu'être heureux ça s'apprend et que surtout le bonheur se cultive ! Je vous propose un cycle de 3 ateliers pour semer vos graines et ainsi développer votre optimisme. Inscription pour le cycle complet.

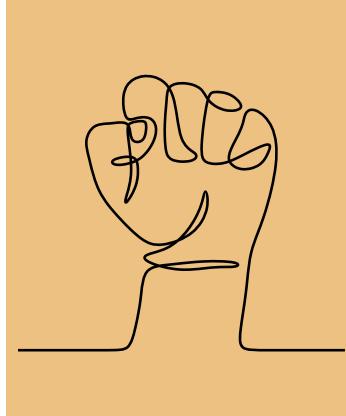
**SAM. 9 AVRIL**  
10h30 - 12h30

**VEND. 2 JUILLET**  
10h30 - 12h30

**SAM. 7 MAI**  
10h30 - 12h30

**TARIFS PAR ATELIER**  
Adhérent.e.s : 30 € / Non adhérent.e.s : 40 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
Fanny BINET • Coach de vie, Énergéticienne  
06 22 04 58 60 | fannybinetcoaching@gmail.com



## CONFÉRENCE

### L'EMPOUVOIEMENT OU L'ART D'ÊTRE L'ACTEUR.TRICE PRINCIPALE DE SA VIE

Venez découvrir comment reprendre le pouvoir sur votre vie avec l'empouvoiement qui mêle acceptation de soi, confiance, estime et ambition. Nous partagerons des clés de compréhension et des outils simples à utiliser au quotidien pour être l'acteur - trice de votre vie.

**SAMEDI 7 MAI**  
14h30 - 16h

**TARIF**  
Adhérent.e.s : 10 € / Non adhérent.e.s : 15 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
Fanny BINET • Coach de vie, Énergéticienne  
06 22 04 58 60 | fannybinetcoaching@gmail.com



## ATELIER

### SE CONNECTER À LA NATURE GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Une expérience à l'extérieur, à quelques mètres du Pôle Bien Être, pour se connecter à la nature, éveiller ses sens !

**VENDREDI 24 JUIN**  
18h - 19h

**TARIF**  
Adhérent.e.s : 12 € / Non adhérent.e.s : 15 €

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
Justine PRÉCOURT • Sophrologue  
06 77 08 94 71 | justine.precourt@gmail.com



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

# LE PLANNING

## DES COURS ET SÉANCES COLLECTIFS HEBDOMADAIRES



LUNDI	MARDI	MERCREDI
		9H -10H <b>YOGA DYNAMIQUE</b> avec Joo TEOH Salle LOTUS
		10H -11H <b>MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE</b> avec Joo TEOH Salle LOTUS
	14H30 -15H45 <b>YOGA PRÉNATAL</b> avec Laura ANDRÉ Salle BALI	
	16H-17H15 <b>YOGA POSTNATAL</b> avec Laura ANDRÉ Salle BALI	
18H -19H <b>QI GONG ET MÉDITATION</b> avec Joo TEOH Salle LOTUS	18H -19H30 <b>LONGO DANSE BIEN-ÊTRE</b> avec Elise CORMIER Salle LOTUS	
19H - 20H <b>YOGA DYNAMIQUE</b> avec Joo TEOH Salle LOTUS	18H 15 - 19H 15 <b>SOPHROLOGIE EN GROUPE</b> avec Justine PRÉCOURT Salle BALI	
18H30 -19H30 <b>SOPHROLOGIE EN GROUPE</b> avec Justine PRÉCOURT Salle BALI	20H30 -21H30 « LE RENDEZ-VOUS » Découvrez les pratiques proposées au Pôle	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8H45 -10H15 <b>RELAXATION DANSE LONGO</b> avec Elise CORMIER Salle LOTUS	9H -10H <b>QI GONG ET MÉDITATION</b> avec Joo TEOH Salle LOTUS
	10H30 -12H <b>RELAXATION DANSE LONGO</b> avec Elise CORMIER Salle LOTUS	10H - 11H <b>YOGA DYNAMIQUE</b> avec Joo TEOH Salle LOTUS
11H -12H <b>PILATES</b> avec Aurélie ODIENNE Salle LOTUS	12H30 -13H30 <b>SOPHROLOGIE EN GROUPE</b> avec Justine PRÉCOURT Salle LOTUS	
12H30 -13H30 <b>PILATES</b> avec Aurélie ODIENNE Salle LOTUS		
14H -15H <b>PILATES</b> avec Aurélie ODIENNE Salle LOTUS		
18H -19H <b>PILATES</b> avec Aurélie ODIENNE Salle LOTUS		
19H15 -20H15 <b>PILATES</b> avec Aurélie ODIENNE Salle LOTUS		



## COACH DE VIE ÉNERGÉTIQUE

Fanny BINET

### COACHING DE VIE

Diplômée et certifiée de titre RNCP

Que voulez-vous ? Pourquoi le voulez-vous ?

Comment l'atteindre ? Par où commencer ?

Le coaching est une méthode d'accompagnement active qui vous permet de prendre conscience de ce qui vous bloque ou vous freine dans les changements que vous souhaitez apporter sur vous ou dans votre vie (confiance en soi, estime de soi, positivité, audace, prendre sa place, sérénité, affirmation de soi, joie de vivre, etc.). Au fur et à mesure des séances, vous vous allégez, vous comprenez, vous expérimentez, vous prenez confiance et vous voyez le résultat. Mais surtout vous apprenez comment faire pour recommencer si besoin. Tous les outils proposés en séances sont simples à utiliser et les changements sont durables. La 1<sup>re</sup> séance est gratuite. À l'issue de cette séance, vous décidez si vous souhaitez poursuivre ou non l'accompagnement (durée moyenne 5 à 10 séances). L'espacement entre deux séances est de 2 semaines. Les séances de coaching de vie sont adaptées aux adolescents et adultes.

### REIKI USUI

Dans quels cas le Reiki peut vous aider ?

Mal-être, états de stress, angoisses, sur-ménage et dépression, burn out, hyperactivité du mental, manque de concentration, manque de confiance et d'estime de soi, négativité, etc. Vous vous détendez pendant que j'appose mes mains sur chacun de vos chakras en commençant par la tête et en descendant vers les pieds. Tous les soins se pratiquent complètement habillés, allongés sur une table de massage, accompagnés de musique relaxante. L'objectif est de nettoyer et rééquilibrer l'ensemble de vos chakras.

### TARIFS

#### Séances individuelles

Séance de coaching  
Durée : 1h30

50 € | Plus de 18 ans  
40 € | Moins de 18 ans

Séance de Reiki Usui  
Durée : 1h30  
50 € | Plus de 18 ans  
40 € | Moins de 18 ans

### CONTACT



06 22 04 58 60



fannybinetcoaching@gmail.com



Prendre RDV en ligne

[www.polebienetre-stlo.fr/coaching-access-bars-yoga-du-rire/](http://www.polebienetre-stlo.fr/coaching-access-bars-yoga-du-rire/)

## ATELIERS

### DE QUELLE HUMEUR VOUS HABILLEZ-VOUS ?

SAMEDI 2 AVRIL 14h30 - 16h

Inscription obligatoire

Tarif : 10 € adhérent / 15 €

Venez découvrir comment votre humeur de la première heure conditionne le reste de votre journée et ce qui fait que vous passez de bonnes ou mauvaises journées.

## CONFÉRENCE

### L'EMPOUVOIEMENT | SAMEDI 7 MAI 14h30 - 16h

Inscription obligatoire auprès de Fanny | 10 € adhérent / 15 €

Ou l'art d'être acteur.trice principal.e de sa vie.

## LE RENDEZ-VOUS

### LES DOMAINES DE VIE | MARDI 26 AVRIL 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Fanny | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Venez découvrir un outil de développement personnel pratique et facile à utiliser pour trouver l'équilibre dans vos différents domaines de vie.



## 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,
- Retrouver le sommeil,
- Gagner en confiance, en estime de soi,
- Comprendre son fonctionnement personnel et ses interactions avec les autres, dans son couple, en famille, au travail, ...
- (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.



## LE RENDEZ-VOUS

### HYPNOSE ET CONNAISSANCE DE SOI

MARDI 18 JANVIER 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Caroline | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Échange autour de la pratique de l'hypnose et l'accompagnement proposé. Venez trouver des éléments de réponse à vos interrogations concernant cette pratique.

### LE DEUIL... OSONS EN PARLER !

MARDI 22 MARS 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Caroline | Gratuit pour tous

En partenariat avec l'association Vivre son Deuil Normandie

L'occasion, pour moi, de rendre hommage aux écoutants de cette association et de promouvoir leur action à travers ce temps de rencontre où ils auront à cœur de présenter leur accompagnement.

### ÉCOUTE TES ÉMOTIONS

MARDI 14 JUIN 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Caroline | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Venez découvrir cet univers fascinant qui se nourrit d'un réseau complexe. Acquérir une compréhension de cette intelligence émotionnelle permet de mieux comprendre son mode de fonctionnement. Atelier limité à 8 personnes.





## KINÉSIOLOGIE

### Ingrid GUILLOT

**Dans quel cas la kinésiologie peut elle vous aider ?**  
 Stress, anxiété, angoisses, difficulté relationnelle, manque de confiance en soi, nervosité, troubles du sommeil, indécision, mal être, timidité, trac face aux examens, fatigue, douleurs inexpliquées, mal de dos, surmenage, difficultés d'apprentissage, addictions à la nourriture, à l'alcool, difficultés d'adaptation à une situation nouvelle (deuil, choc affectif, divorce, chômage, j'attends ou je désire un bébé, les enfants quittent la maison...)...en bref, toutes les peurs et angoisses qui nous animent.

**Comment se déroule une séance ?**

Nous déterminons ensemble l'objectif prioritaire à travailler pour cette séance. Ce peut être «je me libère du passé», «je passe avec succès mon examen», «je m'aime»... Vous êtes allongé, habillé. Plusieurs techniques peuvent être utilisées.

- Des équilibrations énergétiques sur les bases de la médecine chinoise (massage ou simples touchers de certains points du corps) ;
- Des exercices oculaires ou des mouvements des membres pour la coordination et la synchronisation des hémisphères cérébraux ;
- Des visualisations, reprogrammation mentale.

\*\*\*\*\*

L'espacement entre deux séances varie de 3 à 6 semaines, parfois plus. Le nombre de séances nécessaire dépend de l'objectif. Il varie de une à trois séances en général par objectif.

#### TARIFS

Les séances durent environ 1h

**30 € pour les 0 à 4 ans**

**40 € pour le 5 à 15 ans**

**50 € à partir de 16 ans**

Les séances de kinésiologie peuvent être en partie remboursées si vous adhérez à une mutuelle avec option médecines naturelles.

#### CONTACT



06 32 95 82 97



ingridguillot@yahoo.com



Prendre RDV en ligne  
[www.polebienetre-stlo.fr/  
 kinesiologie](http://www.polebienetre-stlo.fr/kinesiologie)



## LONGO DANSE AFRICAINE D'ANCRAGE DANS L'ÊTRE

### Elise CORMIER

J'allie les fondamentaux de mon métier de psychomotricienne à la pratique du Longo pour vous accompagner vers vous-même dans le plaisir et la joie de danser ensemble.

**Le Longo c'est une danse initiatique africaine d'ancrage, à l'énergie douce et ronde, au rythme lent. Elle se réalise en ligne sur des musiques alliant chants et percussions. Elle tire son essence de la Sagesse et de la Tradition Africaine et prend sa source dans le berceau du Congo, pays de naissance de son créateur, MPUTU Dely Elimu.**

**Des bénéfices cognitifs, physiques et psychiques. La pratique régulière du Longo :**

- 1) Stimule l'attention, la concentration, la mémoire et la plasticité cérébrale,
- 2) Améliore la posture, l'équilibre, la souplesse musculo-squelettique, les coordinations et l'endurance cardiovasculaire,
- 3) Amène détente profonde, équilibre, confiance, spontanéité, pétillance et joie de l'Être.

La priorité est mise sur les sensations et les ressentis avant d'être mise sur la forme des mouvements qui s'acquièrent tranquillement, dans le respect du rythme de chacun. Ce principe permet de développer patience, douceur et considération envers soi-même. La respiration y tient une place essentielle. Cette activité est accessible même si vous n'avez jamais pratiqué la danse. Elle est toute indiquée pour les jeunes, les adultes et les seniors.

#### TARIFS

1 séance d'1h30 : 20 €

1 cycle de 5 séances : 90 €  
 (soit 18 € la séance)

Engagement à l'année :  
 5 cycles = 25 séances : 375 €  
 (soit 15 € la séance)

Une séance d'essai offerte en septembre (sur inscription).  
 Inscription à la séance, au cycle ou à l'année.

Interruption pendant les vacances scolaires

#### CONTACT



06 23 16 87 96



cormier.elise@wanadoo.fr

## COURS COLLECTIFS

**MARDI : 18h - 19h30**

**VENDREDI : 8h45 - 10h15 • 10h30 - 12h**

## ATELIERS

### RELAXATION DANSE LONGO POUR LES SÉNIORS

**13 JANV (17h-18h30) • 28 JANV. (10h-11h30) • 3 FÉV. (9h-10h30) • 25 FÉV. (10h-11h30) • 10 MARS (9h-10h30) • 7 AVRIL (9h-10h30) • 29 AVRIL (10h-11h30)**  
 Inscription obligatoire auprès d'Elise | Tarif par atelier : 15 € adhérent.e.s / 20 €

Vivez un échauffement doux et relaxant qui vous amènera progressivement au Longo, danse de bien-être et d'ancrage, sur des musiques alliant voix et percussions. Séance adaptée aux seniors afin de ralentir, respirer, ressentir et danser. Amélioration de la mémoire, de la concentration, de l'équilibre et de la coordination.

## LE RENDEZ-VOUS

### LONGO ATELIER DÉCOUVERTE

**MARDI 1<sup>ER</sup> MARS 20h30 - 21h30**

Inscription obligatoire auprès d'Elise

Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Initiation au Longo, danse d'ancrage corporel.

### RELAXATION DANSE LONGO POUR LES SÉNIORS

**MARDI 7 JUIN 20h30 - 21h30**

Inscription obligatoire auprès d'Elise |

Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Vivez un échauffement doux et relaxant.



## MASSAGE BIEN-ÊTRE RELAXINÉSIE

**Vanessa GOURDIER**

### MASSAGE BIEN-ÊTRE

est un massage complet du corps à l'huile sur table qui apporte :

- une relaxation profonde
- favorise la circulation énergétique
- réactive le métabolisme
- et donne une sensation d'unification de son corps qui agit au-delà de la peau, des muscles et des organes profonds, il atteint dans la totalité de notre être. Il éveille des sensations émotionnelles ou psychiques qui sont autant d'occasion de nous révéler à nous même, ce qui nous donne un esprit de bien-être. Les séances sont personnalisées en fonction de vos besoins.

### RELAXINÉSIE

C'est une technique de relaxation et de remise en forme fondée sur le lâcher prise en mobilisant les différentes parties du corps les unes après les autres en associant des massages des extrémités du corps (pieds, mains, tête). Cette méthode de relaxation ce fait au sol pour une durée de 45 min avec comme bienfaits une relaxation profonde et une technique énergétique aux effets immédiats.

### MASSAGE MINUTE

Il se pratique à même les vêtements, installé sur un siège ergonomique. La séance comprend des manœuvres d'étirements, de mobilisations et de pressions douces qui permettent relaxation et dynamisme.

### TARIFS

#### MASSAGE BIEN-ÊTRE

30 min : 30 €

45 min : 45 €

60 min : 60 €

90 min : 90 €

Possibilité à domicile pour 5€ supplémentaires

#### RELAXINÉSIE

45 min : 45 €

#### MASSAGE MINUTE

1 € la minute

### CONTACT



06 19 33 06 38



vanessa.gourdier@gmail.com



## MASSAGE BÉBÉS ET FEMMES ENCEINTES

**Vanessa RENARD**

### TARIFS

#### Massage femme enceinte

1 heure | 50 euros

55 euros à domicile

#### Forfait 3 séances

135 euros

#### Forfait 5 séances

200 euros

\*\*\*

#### Massage Bébé

1 séance | 35 euros

2 séances | 65 euros

### CONTACT



06 11 97 11 32



Massage femme enceinte

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



## NATUROPATHIE

**Matthieu FERRÉ**

### TARIFS

**Consultation naturopathie**  
50 € | Durée : 1h

**Massage Californien**  
50 € | Durée : 50 min

**Massage Pochon de Siam**  
60 € | Durée : 45 min

**Massage ventre Chi Nei Tsang**  
50 € | Durée 45 min

### CONTACT



06 59 21 79 77



[naturozen@yahoo.fr](mailto:naturozen@yahoo.fr)



**Prendre RDV en ligne**  
[www.polebienetre-stlo.fr/naturopathie-mathieu-ferre/](http://www.polebienetre-stlo.fr/naturopathie-mathieu-ferre/)

## LE RENDEZ-VOUS

### DÉTOX DE PRINTEMPS

**MARDI 22 FÉVRIER** 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Matthieu | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Pourquoi est-il important d'éliminer les toxines de notre corps au printemps ?  
Quelle méthode efficace ?

### JE ME RÉCONCILIE AVEC MON TRANSIT !

**MARDI 15 MARS** 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Matthieu | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Comment la naturopathie peut vous aider à réguler constipation et diarrhée ?  
Alimentation et inflammation, quels sont les liens ?

### RETRouvez un sommeil de qualité !

**MARDI 3 MAI** 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Matthieu | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Comment des approches naturelles tels que le Dien Chan et la Naturopathie peuvent agir sur votre sommeil ? Atelier co-animé par Pierre GOULET, praticien Dien Chan et Matthieu FERRÉ, Naturopathe.



## OSTÉOPATHIE

**Emmanuel FROGET**

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 à vos souffrances.

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

Utilisation complémentaires de K-tape, ventouses.



## PILATES

Aurélie ODIENNE

### TARIFS

1ère séance découverte offerte

1 séance : 15 €

Forfait de 10 séances :

120€ / 110€

pour les adhérent.e.s au Pôle  
Bien Être

Si engagement à l'année :  
10 € la séance

### CONTACT



06 49 82 20 42



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.

## COURS COLLECTIFS

### HORAIRES DES COURS DE PILATES

#### TOUS LES JEUDIS :

11H - 12H

12H30 - 13H30

14H - 15H

18H - 19H

19H15 - 20H15



## PRATICIEN EN DIEN CHAN THÉRAPIE MANUELLE RÉFLEXOLOGIE DORSALE

Pierre GOULET

### PRATICIEN EN DIEN CHAN

Le Dien Chan est une multi-réflexologie vietnamienne. C'est une technique non invasive qui consiste à stimuler des points au niveau du visage ainsi que sur le corps (mains, dos). Elle prévient et peut soulager certaines douleurs physiques comme organiques et émotionnelles (sommeil, angoisses...).

### THÉRAPIE MANUELLE

C'est une approche qui a pour but de travailler le tissu conjonctif. Ce dernier se situe partout dans le corps comme par exemple les ligaments, les muscles et les tendons, l'environnement des organes, les fascias, les os. Il peut arriver que ces tissus perdent leur capacité de souplesse et d'élasticité, entraînant des douleurs à plus ou moins long terme. Ce travail se fait par des stimulations de ces zones pour leur redonner souplesse et élasticité.

### RÉFLEXOLOGIE DORSALE

Le dos est le reflet de notre corps, de nos sentiments, de nos émotions. La réflexologie dorsale est un massage bien-être, tonique, permettant de stimuler des points dorsaux et vertébraux afin d'évacuer les tensions et les réasances qui se sont fixées.

### TARIFS

#### Dien Chan

50 € | 1 heure

#### Thérapie manuelle

50 € | environ 1 heure

#### Réflexologie dorsale

50 € | 1 heure

### CONTACT



06 50 86 82 40



pierre.goulet.stlo@gmail.com



#### Prendre RDV en ligne

[www.polebienetre-stlo.fr/  
reflexologie-dorsale/](http://www.polebienetre-stlo.fr/reflexologie-dorsale/)

## LE RENDEZ-VOUS

### RETRouvez un sommeil de qualité !

MARDI 3 MAI 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Matthieu | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €  
Comment des approches naturelles tels que le Dien Chan et la Naturopathie peuvent agir sur votre sommeil ? Atelier co-animé par Pierre GOULET, praticien Dien Chan et Matthieu Ferré, Naturopathe.



## PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, PSYCHOTHÉRAPEUTE

### Ninon MARIE

**La psychologie clinique** est une branche de la psychologie ayant pour objet l'étude des processus psychiques d'un individu.

**La psychothérapie** se fonde sur la rencontre et la relation qui s'instaure, dans le cadre d'entretiens réguliers, entre le patient et le psychologue au service du travail d'élaboration des difficultés et des ressources pour tendre vers le mieux-être.

**Le psychologue clinicien** est spécialisé dans la compréhension et l'accompagnement de personnes qui présentent un mal-être, des difficultés psychologiques ou des troubles psychiques. Sa pratique est centrée sur le patient aux prises avec son monde interne et son environnement. C'est à partir du récit de ce vécu expérientiel et des questions ou des souffrances qui en émanent que le clinicien accompagnera ces expériences à l'aide du matériel conceptuel psychanalytique.

- Une co-construction de solutions aux difficultés soulevées par la personne
- Un travail de connaissance approfondie, de découverte et de redécouverte de soi.

Le psychologue clinicien est à l'écoute de chacun dans sa différence et sa singularité, il travaille autour des troubles relationnels pouvant venir perturber le quotidien et le devenir de l'enfant, de l'adolescent ou de l'adulte en constante évolution.

Par la parole, il donne du sens à des souvenirs, élabore autour des traumatismes, aide à l'émergence et l'acceptation des émotions et accompagne ses patients sur le long terme.

### TARIFS

#### Enfant (- 10 ans)

1<sup>ère</sup> séance de 45 minutes avec un parent puis séance de

**30 minutes | 40 €**

#### Adolescent (10 - 18 ans)

**45 minutes | 50 €**

#### Adulte

**45 minutes | 60 €**

### CONTACT



**06 95 22 80 24**



**marie.psycho.n@gmail.com**



## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE

### Stéphanie MELLET

La réflexologie est un massage de pieds ou de main sur lequel il y a une acupression sur des points réflexes qui sont reliés aux organes du corps.

Ce qui permet de relâcher toutes les tensions, le stress.

La réflexologie permet de soulager les maux du quotidien :

- Les troubles du sommeil,
- Les troubles digestifs,
- La fatigue,
- Les migraines,
- Les maux de dos,
- Les dépressions....

### TARIFS

#### Réflexologie plantaire

**45 € / 60 min**

#### Réflexologie palmaire

**33 € / 35 min**

#### Reflexologie plantaire et palmaire

**55 € / 1h15 min**

### CONTACT



**06 60 83 13 75**



**fanny.mellet4@gmail.com**

## LE RENDEZ-VOUS

### LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

**MARDI 15 MARS 20h30 - 21h30**

Inscription obligatoire auprès de Stéphanie | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €  
Explication sur la réflexologie plantaire et palmaire. Auto massage sur les mains, quels points réflexes pour soulager vos tensions ?





## RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER® ET MASSAGE BIEN-ÊTRE

Myriam PERRET

### TARIFS

#### RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER®

50 € la séance d'1h30

\*\*\*

#### MASSAGE BIEN ÊTRE

30 € pour 30 min

55 € pour 1 heure

75 € pour 1h30

### CONTACT



06 86 90 38 42



myriambienetre@hotmail.fr

## LE RENDEZ-VOUS

### MASSAGE CALIFORNIEN DU PIED (EN DUO)

MARDI 8 MARS 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Myriam | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Venez à deux partager un moment de détente avec un massage des pieds. Je vous expliquerai les mouvements en même temps que vous pratiquerez chacun votre tour. N'oubliez pas d'apporter tapis de gym, serviette et huile.



## SHIATSU

Hélène VOISIN

Le shiatsu (pression des doigts en japonais) est une discipline énergétique de relaxation profonde et de bien-être durable inscrite dans le domaine de la prévention (ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme).

Basé sur des étirements et des pressions sur les points d'acupuncture avec les paumes ou les pouces, le shiatsu favorise une meilleure circulation de l'énergie. La séance est individuelle et personnalisée pour une prise en charge globale (physique, énergétique et psychique).

La régularisation des énergies permet :

- de réduire les troubles fonctionnels du corps (digestif, circulatoire, respiratoire, hormonal, nerveux, immunitaire...);
- de soulager les douleurs articulaires, musculaires et squelettiques ;
- de mieux gérer les émotions (anxiété, angoisse, stress, choc émotionnel, deuil...).

Ouvert à tous !

### TARIFS

Shiatsu sur chaise ou amma assis  
25 € | 30 min

Shiatsu sur futon  
(1<sup>ère</sup> séance de 75 à 90 min)  
50 € | environ 60 min

Shiatsu enfants  
(0 à 15 ans)  
25 € | 30 min

Shiatsu étudiants  
(16 ans et plus/ chômeur)  
40 € | 60 min

### CONTACT



06 82 92 75 00



ln.shiatsu@gmail.com

## ATELIERS

### DO IN, AU FIL DES SAISONS

MER. 12 JANV. • MER. 23 FÉV. • MER. 23 MARS • MERC. 27 AVRIL  
MERC. 18 MAI • MERC. 22 JUIN

18h30 - 19h30 / Inscription obligatoire auprès d'Hélène.

Tarif par séance : 5 € adhérent.e.s / 10 € • Tarif enfant (8 à 15 ans) : 5 €

Un atelier pour s'étirer et s'automasser pour améliorer son quotidien. L'harmonisation des énergies au service de votre bien-être.

## LE RENDEZ-VOUS

### PRÉPARATION AUX EXAMENS PAR LE SHIATSU

MARDI 10 MAI 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès d'Hélène | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Le shiatsu en auto massage est très utile et bénéfique dans les situations chargées en émotions. Venez apprendre quelques astuces pour vous aider à mieux gérer votre stress lors d'exams et ainsi réussir voire exceller dans vos projets.





## SOINS ESTHÉTIQUES ET SOCIO-ESTHÉTIQUES

### Amandine SIBLAS

#### TARIFS

Soins / Mise en beauté  
entre 8 € et 50 €

**Microblading (maquillage naturel semi-permanent des sourcils)**  
260 € – retouche comprise  
puis 85 € la retouche annuelle

**Microneedling**  
à partir de 59 €

**Socio-esthétique**  
à partir de 40 €

Voir le détail des prix sur  
[www.polebienetre-stlo.fr/socio-esthetique](http://www.polebienetre-stlo.fr/socio-esthetique)

#### CONTACT



07 55 61 38 88



[as.estimezvous@gmail.com](mailto:as.estimezvous@gmail.com)



Prendre RDV en ligne  
[www.polebienetre-stlo.fr/socio-esthetique/](http://www.polebienetre-stlo.fr/socio-esthetique/)

Venez prendre soin de vous dans un endroit cocooning ouvert à toutes et tous pour un moment de détente, de partage et d'écoute.

#### SOINS ESTHÉTIQUES TOUT PUBLIC

##### SOINS CLASSIQUES

Visage, corps, mains, pieds, beauté du regard, maquillage, épilations...

##### SOINS PLUS SPÉCIFIQUES

- La **réflexologie faciale** : relaxation profonde, favorise l'équilibre, réduit le stress ;
- **Maquillage naturel semi-permanent des sourcils** : « le micro blading sourcils », dermopigmentation pour des sourcils plus vrais que nature ;
- **Le microneedling** : des micro-aiguilles viennent perforer les différentes couches du derme afin d'atténuer des cicatrices d'acné ou chirurgicales, des rides et ridules, des vergetures, de la cellulite

#### SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

##### POPULATION FRAGILISÉE

Ma spécialisation en tant que socio-esthéticienne me permet également de prendre en charge les populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique (maladie, accident, vieillesse, handicap), psychique (dépression, addictions) et/ou en détresse sociale. Pour les personnes ne pouvant se rendre au cabinet, je me déplace à domicile ou dans les établissements spécialisés (EHPAD, hôpitaux).



## LE RENDEZ-VOUS

### ATELIER BEAUTÉ DES MAINS

**MARDI 15 MARS** 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès d'Amandine | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Apprendre à se faire une manucure. Venez passer un moment convivial en petit groupe. Tout le matériel sera fourni par Amandine.

### ATELIER APPRENDRE À SE MAQUILLER

**MARDI 19 AVRIL** 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès d'Amandine | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

Amandine vous partagera toutes ses astuces pour réaliser un maquillage facile à faire au quotidien. Tout le matériel sera fourni par Amandine.



## SOMATO-ANALYSE CORPS - ÉMOTION - PAROLE®

## MASSAGE-BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®

### Carol VERGER

#### SOMATO-ANALYSE MÉTHODE C.E.P.®

(Corps - Émotion - Parole®)

Il s'agit d'un accompagnement thérapeutique qui prend en compte la personne dans sa globalité : corporelle, émotionnelle et psychique. Une séance est constituée d'un temps verbal bienveillant et confidentiel, et d'un temps d'écoute corporelle sur table de massage.

#### Une méthode pour :

- Redécouvrir son corps, améliorer l'estime de soi,
- Retrouver un équilibre somato-émotionnel : séparation, stress, deuil, conflit, insomnie, corps en souffrance, somatisation, échecs à répétition,
- Prendre conscience de son mode de fonctionnement,
- Améliorer son relationnel : couple, famille, travail,
- Débloquer les conditionnements handicapants,
- Favoriser l'émergence de nouvelles ressources.

#### LE MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®

Séances effectuées sur table de massage avec ou sans vêtement. Il s'agit d'un toucher doux, respectueux et bienveillant. Des pressions glissées pour une détente en profondeur, des micro-étirements pour libérer la respiration, des mobilisations subtiles pour retrouver fluidité du corps, ancrage, énergie de vie et santé.



#### CONTACT



06 11 89 20 34



[carolverger@me.com](mailto:carolverger@me.com)



## SOPHROLOGIE

### Justine PRÉCOURT

#### TARIFS

**SÉANCE INDIVIDUELLE**  
50 € | Les séances durent de 45 à 60 minutes

\*\*\*

#### COURS COLLECTIFS

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

#### CONTACT



06 77 08 94 71



justine.precourt@gmail.com

## COURS COLLECTIFS

### HORAIRES DES COURS DE SOPHROLOGIE EN GROUPE

LUNDI : 18h30 - 19h30 • MARDI : 18h15 - 19h15 • VENDREDI : 12h30 - 13h30

## ATELIERS

### GROSSESSE ET SOPHROLOGIE

VEND. 4 FÉVRIER • VEND. 1<sup>ER</sup> AVRIL • VEND. 3 JUIN 11h - 12h  
Inscription obligatoire auprès de Justine | Tarif : 12 € adhérent.e.s / 15 €  
Offrez-vous un temps de calme, de sérénité. Allez à la rencontre de votre bébé.

### SE CONNECTER À LA NATURE GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

VENDREDI 24 JUIN 18h - 19h  
Inscription obligatoire auprès de Justine | Tarif : 12 € adhérent.e.s / 15 €  
Une expérience à l'extérieur, près du Pôle Bien Être, pour se connecter à la nature.

## LE RENDEZ-VOUS

### QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

MARDI 17 MAI 20h30 - 21h30  
Inscription obligatoire auprès de Justine | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €  
Venez découvrir la sophrologie. Initiation à la pratique.



## YOGA PRÉ ET POST NATAL

### Laura ANDRÉ

Un yoga selon l'approche du Dr De Gasquet, adapté à la femme enceinte (pendant toute la grossesse) ou en post-partum (de 0 à 1 an).

#### TARIFS

##### COURS COLLECTIFS

Les séances durent 1h15 minutes

1 séance  
13 €

10 séances  
110 €

(pré et post natal cumulable)

#### CONTACT



07 72 37 47 10



laura.rm.andre@gmail.com

## COURS COLLECTIFS

### HORAIRES DES COURS

MARDI : 14h30 - 15h45 (Yoga prénatal)

MARDI : 16h - 17h15 (Yoga postnatal)

## LE RENDEZ-VOUS

### L'APOR DU DR DE GASQUET

UNE POSTURE ET UNE RESPIRATION JUSTE POUR UN MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

MARDI 8 FÉVRIER 20h30 - 21h30

Inscription obligatoire auprès de Laura | Gratuit pour les adhérent.e.s / 10 €

On y parlera de préservation du périnée, de colonne étirée, de placement du bassin. Le docteur et professeur de Yoga, Bernadette de Gasquet est particulièrement reconnue pour son approche du corps de la femme enceinte, en post-partum et des seniors. Elle a développé l'APOR, l'approche posturo-respiratoire.



## YOGA QI GONG MÉDITATION

### Joo TEOH

#### TARIFS

**YOGA - QI GONG**  
1 séance : 15 €

10 séances :  
**125 € / 110 €** pour les  
adhérents au Pôle Bien Être

\*\*\*

**MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE**  
Gratuit pour les adhérents /  
5 € la séance

#### CONTACT



06 07 75 67 81



jooteoh@gmail.com

## COURS COLLECTIFS



#### HORAIRES DES COURS

**LUNDI** : 18H - 19H : Qigong et méditation • 19H - 20H : Yoga dynamique

**MERCREDI** : 9H - 10H : Yoga dynamique • 10H - 10H30 : Méditation de pleine conscience

**SAMEDI** : 9H - 10H : Qigong et méditation • 10H - 11H : Yoga dynamique

## LE RENDEZ-VOUS

### QIGONG POUR L'HIVER

MARDI 11 JANV 20h30 - 21h30 Plus d'infos en page 4

### MÉDITATION POUR LE DEUIL ET LA DOULEUR

MARDI 1<sup>ER</sup> FÉV 20h30 - 21h30 Plus d'infos en page 4

## ATELIERS

### POURQUOI LES HOMMES DEVRAIENT-IL FAIRE DU YOGA ?

**DIM. 16 JANV • DIM. 20 FÉV. • DIM. 20 MARS** 15h - 16h30

**Inscription obligatoire auprès de Joo | Tarif : 10 € adhérente.s / 15 €**

Ce stage de yoga est fait pour les hommes qui viennent au yoga pour la première fois, avec un rythme lent et des poses introducitives. Nous nous concentrerons sur le lien entre l'esprit et la respiration et pratiquerons des exercices conçus pour améliorer la souplesse, les capacités athlétiques et bien plus encore.



## Adhérer

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

L'entrée aux **Rendez-vous** vous sera offerte et vous bénéficierez de tarifs préférentiels sur les ateliers, conférences, cours collectifs et autres animations prévues tout au long de l'année.





PÔLE BIEN-ÊTRE  
SAINT-LÔ

# BULLETIN D'ADHÉSION

Merci de compléter ce bulletin et de nous le renvoyer avec le règlement.

L'entrée aux **Rendez-vous** vous sera offerte et vous bénéficierez de tarifs préférentiels sur les ateliers, conférences, cours collectifs et autres animations prévus tout au long de l'année.

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

MAIL :

**MONTANT DE L'ADHÉSION POUR L'ANNÉE\* = 30€**

\* du 1<sup>er</sup> septembre 2021 au 30 juin 2022

RÉGLÉE LE :

MOYEN DE PAIEMENT :  CHÈQUE  ESPÈCES

CARTE DÉLIVRÉE :



PÔLE BIEN-ÊTRE  
SAINT-LÔ

## Participez à notre prochain WEEK-END INSTANTS RESSOURCES

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



**Printemps 2022**

Plus d'infos à venir prochainement sur notre site internet :

**[www.polebienetre-stlo.fr](http://www.polebienetre-stlo.fr)**



NOUVEAU

# LE PÔLE BIEN-ÊTRE

## intervient en entreprise

Nous proposons de venir directement dans vos locaux afin d'animer des ateliers collectifs et des séances individuelles auprès de vos collaborateurs.

N'hésitez pas à revenir vers nous pour toutes questions afin que nous établissions un devis correspondant à vos attentes.

---

Plus d'infos sur  
[www.polebienetre-stlo.fr](http://www.polebienetre-stlo.fr)



## 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](http://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 à l'offre



Tous les praticiens ayant dans cet agenda l'icône affichée sur sa page de présentation participent à l'opération.



## PÔLE BIEN-ÊTRE SAINT-LÔ



**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 BIEN-ÊTRE C'EST PLUS DE 30 PRATIQUES

Naturopathie, Ostéopathie  
Kinésiologie, Sophrologie  
Hypnothérapie,  
Psychologie, Psychothérapie  
Réflexologie dorsale  
Longo Danse Africaine  
Dien Chan, Socio-esthétique  
Soins énergétiques  
Méditation, Massages bien-être,  
Coaching, Reiki Usui,  
Shiatsu, Relaxinésie  
Relation d'Aide par le Toucher®  
Somato-analyse®  
Massage bien être holistique®  
Réflexologie plantaire & palmaire  
Massage bébé & femme enceinte  
Yoga pré & post natal  
Yoga, Qi Gong, Pilates.



**09 86 26 69 86**

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



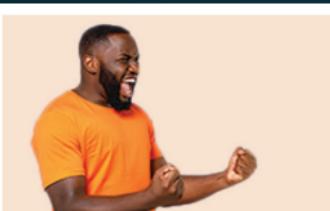
**709, Promenade des Ports**  
50000 Saint-Lô



[contact@polebienetre-stlo.fr](mailto:contact@polebienetre-stlo.fr)



[www.polebienetre-stlo.fr](http://www.polebienetre-stlo.fr)



**Vous aider à vous sentir bien. Bien dans votre tête, bien dans votre corps.**

