



PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

AGENDA

.....
JANVIER À JUIN



2022



« Chers.es adhérents.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. Du bien-être 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 Être.



NOS ÉVÉNEMENTS DE JANVIER À JUIN 2022

p.4 à 8

LE PLANNING DES COURS COLLECTIFS

p.10 & 11

L'ÉQUIPE DU PÔLE

p.12 à 30

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



DEVENIR ADHÉRENT.E p.31 & 32

NOTRE PROCHAIN WEEK-END INSTANTS RESSOURCES p.33

NOUVEAU | LE PÔLE BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE p.34

 **NOS CHÈQUES CADEAUX** 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^{er} 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 8 février**
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

L'APOR DU DR DE GASQUET UNE POSTURE ET UNE RESPIRATION JUSTE POUR UN MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

On y parlera de préservation du périnée, de colonne étirée, de placement du bassin. Le docteur et professeure 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.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Laura ANDRÉ • Yoga Pré & Post Natal
07 72 37 47 10
laura.rm.andre@gmail.com

📅 **Mardi 22 février**
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

DETOX DE PRINTEMPS

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

📅 **Mardi 1^{er} mars**
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

LONGO ATELIER DÉCOUVERTE

Initiation au Longo, danse d'ancrage corporel.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

📅 **Mardi 8 mars**
20h30 - 21h30 | Gratuit adhérent.e.s / 10 €

MASSAGE CALIFORNIEN DU PIED

EN DUO - 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.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Myriam PERRET • Relation d'Aide par le Toucher®
06 86 90 38 42 | myriambienetre@hotmail.fr

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

JE ME RÉCONCILIE AVEC MON TRANSIT !

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mathieu 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

Mathieu 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 voire exceller 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 CONVIVAL

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



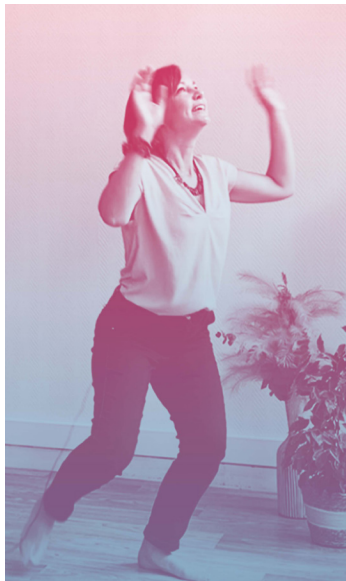
MERC. 23 MARS **MERC. 22 JUIN**
18h30 - 19h30 18h30 - 19h30



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'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.



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



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



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



VEN. 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 introductives. 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. **DIM. 20 MARS**
15h - 16h30 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.



VEN. 4 FÉV. **VEN. 3 JUIN**
11h - 12h 11h - 12h



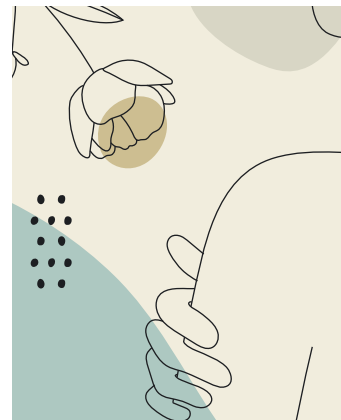
VEN. 1^{ER} AVRIL
11h - 12h



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 HABILLET-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**  **VEND. 2 JUILLET**
10h30 - 12h30 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'EMPOUVOIREMENT OU L'ART D'ÊTRE L'ACTEUR.TRICE PRINCIPAL.E DE SA VIE

Venez découvrir comment reprendre le pouvoir sur votre vie avec l'empouvoirement 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 YOGA DYNAMIQUE avec Joo TEOH Salle LOTUS
		10H - 11H MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE avec Joo TEOH Salle LOTUS
	14H30 - 15H45 YOGA PRÉNATAL avec Laura ANDRÉ Salle BALI	
	16H - 17H15 YOGA POSTNATAL avec Laura ANDRÉ Salle BALI	
18H - 19H QI GONG ET MÉDITATION avec Joo TEOH Salle LOTUS	18H - 19H30 LONGO DANSE BIEN-ÊTRE avec Elise CORMIER Salle LOTUS	
19H - 20H YOGA DYNAMIQUE avec Joo TEOH Salle LOTUS	18H15 - 19H15 SOPHROLOGIE EN GROUPE avec Justine PRÉCOURT Salle BALI	
18H30 - 19H30 SOPHROLOGIE EN GROUPE avec Justine PRÉCOURT Salle BALI	20H30 - 21H30 « LE RENDEZ-VOUS » Découvrez les pratiques proposées au Pôle	

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



COACH DE VIE ÉNERGÉTIENNE

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^{ère} 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.



HYPNOTHÉRAPIE CONNAISSANCE DE SOI

Caroline FOUCHER

TARIF

65 € la séance

Prévoir 2 heures pour la première séance
Les séances de suivi peuvent varier de 1h15 à 2h selon vos besoins.

CONTACT



07 71 86 02 24



parentheses50@orange.fr



Prendre RDV en ligne
www.polebienetre-stlo.fr/
hypnotherapie/



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.



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.

LES ATELIERS DU BONHEUR

SAMEDI 9 AVRIL • 7 MAI • 2 JUIL.

10h30 à 12h30 | Inscription obligatoire pour le cycle complet (6 pers. max)
Tarif* : 30 € adhérent / 35 €

Je vous propose un cycle de 3 ateliers pour semer vos graines de bonheur et ainsi développer votre optimisme.

* Tarif par atelier

CONFÉRENCE

L'EMPOUVOIREMENT | 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.

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 kinésiothérapie 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 inexplicables, 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 les 5 à 15 ans

50 € à partir de 16 ans

Les séances de kinésiothérapie 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/



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, MPU TU Dély Elima.

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 musculaire-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 séniors.

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^{ER} 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 GOURDIÉR

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.gourdiér@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



Prendre RDV en ligne
www.polebienetre-stlo.fr/
naturopathie-mathieu-ferre/



OSTÉOPATHIE

Emmanuel FROGET

TARIFS

La séance :
65 €

Le temps d'une
consultation
est d'environ 1 heure

CONTACT



02 33 05 62 01



froget.oste@gmail.com

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 a vos
souffrances.

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

Utilisation complémentaires de K-tape,
ventouses.



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 Chant et Matthieu Ferré, Naturopathe.





PILATES

Aurélie ODIENNE

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.

TARIFS

1^{ère} 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



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



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/

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 résistances qui se sont fixées.



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 expérimentiel 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^{ère} 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



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

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....

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

LA RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER®

peut vous aider si :

- vous traversez une période difficile qui vous affecte ;
- vous souffrez de douleurs ou troubles de santé sans cause médicale ;
- votre situation personnelle, familiale ou professionnelle vous questionnent ;
- vous vous sentez fatigués, anxieux, débordés ;
- vos émotions ou vos sentiments vous perturbent.

La Relation d'Aide par le Toucher® se fonde sur 3 principes :

- Tout problème de vie se retrouve dans le corps et inversement ;
- Tout changement dans le corps entraîne un changement dans la vie ;
- La qualité de la relation thérapeute/patient est un facteur essentiel dans la réussite de l'aide.

Le déroulement d'une séance se fait en deux temps :

- Le temps d'échange verbal.
- Le massage qui se pratique au sol.

MASSAGES BIEN-ÊTRE

Je propose plusieurs massages :

- **Californien** : détente globale grâce à des enchaînements enveloppants, fluides, respectueux favorisant le relâchement des tensions du corps.
- **Relaxation coréenne** : détente tant physique que mentale, engendrée par des vibrations douces du corps. Idéal pour les sportifs.
- **Réflexologie plantaire** : pression sur les zones réflexes des pieds pour une relaxation profonde. Le pied est le reflet de l'organisme et chaque zone représente une partie du corps.



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^{ère} 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



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.



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'examens et ainsi réussir voire exceller dans vos projets.





SOINS ESTHÉTIQUES ET SOCIO-ESTHÉTIQUES

Amandine SIBLAS

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

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

CONTACT



07 55 61 38 88



as.estimezvous@gmail.com



Prendre RDV en ligne
www.polebienetre-stlo.fr/socio-esthetique/



SOMATO-ANALYSE CORPS - ÉMOTION - PAROLE® MASSAGE-BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®

Carol VERGER

TARIFS

SOMATO-ANALYSE
55 € / 60 min

1^{er} entretien téléphonique
Non payant, sans engagement

Séance à distance :
30 € / 30 min

MASSAGE-BIEN-ÊTRE
HOLISTIQUE®

55 € / 60 min
4 séances : 180 €

75€ / 90min

Séance à domicile :
renseignez-vous.

CONTACT



06 11 89 20 34



carolverger@me.com



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.



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.





SOPHROLOGIE

Justine PRÉCOURT

Grâce à des exercices de respiration et à une écoute attentive de son corps et de ses émotions, la sophrologie peut solutionner bien des maux :

- Stress, anxiété
- Trouble du sommeil
- État dépressif, manque de vitalité, mal être...

La sophrologie permet également :

- De gagner en sérénité, de retrouver la paix intérieure
- De renforcer confiance et estime de soi
- D'apprivoiser ses émotions
- D'exploiter ses potentiels, ses ressources
- De se réconcilier avec son corps

Développez un équilibre harmonieux entre votre corps et votre esprit !

Une meilleure connaissance de soi permet de conquérir un profond sentiment de bien être.

Pour les adultes et les plus jeunes
(à partir de 5 ans)

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



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

Le Yoga Prénatal permet à la future maman de mieux connaître son corps, notamment son périnée, de soulager divers maux physiques liés à la grossesse tels que douleurs de dos, constipation, remontées acide, de préserver la mobilité de son bassin. Il apporte également des bienfaits au niveau émotionnel, tels que le lâcher prise, évacuation du stress, apprentissage de différentes techniques de respiration et de concentration.

Le Yoga Postnatal est d'autant plus important que tout les regards sont tournés vers le bébé, au moment où la maman a besoin de se remettre de son accouchement et de se réapproprier son corps. Le yoga postnatal peut se pratiquer en suite de couches immédiates. Le travail est principalement à l'horizontal est vise à soulager le périnée, et petit à petit remobiliser son corps avec des exercices très doux, hypopressifs. Le yoga peut également permettre de soulager les maux de dos liés à l'allaitement.

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^{ER} 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.

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 professeure 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**

Ces pratiques anciennes permettent de comprendre son corps, d'apprécier ses forces, d'identifier ses faiblesses et surtout, de renforcer ce qui est faible, d'assouplir ce qui est tendu, de stimuler ce qui est stagnant et de calmer ce qui est agité.

Parmi les autres avantages pratiques, citons l'augmentation de la capacité respiratoire, le ralentissement du rythme cardiaque, un meilleur sommeil, une amélioration de l'acuité mentale, une pensée plus claire et une source d'énergie accrue pour vivre pleinement sa vie.

Cours accessibles à tous niveaux d'expérience et condition physique. Les exercices de qigong, lents et soutenus, peuvent être fait soit debout, soit assis sur une chaise. Des adaptations seront prévues dans les cours de yoga dynamique pour accueillir tous les niveaux. Les cours de méditation comprendront un mélange de pratiques debout, couchées et assises.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.
Cours individuels possibles sur rdv.

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

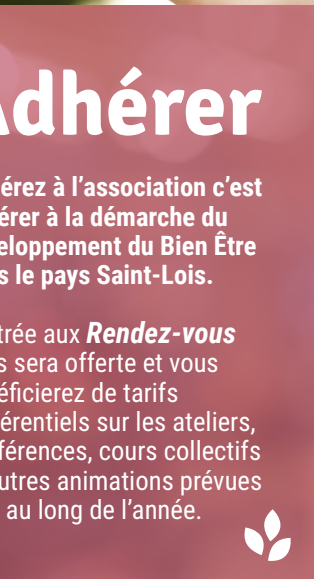
CONTACT



06 07 75 67 81



jootoeh@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^{ER} FÉV 20h30 - 21h30 Plus d'infos en page 4

QIGONG POUR LE PRINTEMPS

MARDI 29 MARS 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 € adhérent.e.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 introductives. Nous nous concentrons 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

Adhérer 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^{er} 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



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



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 / 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.



09 86 26 69 86

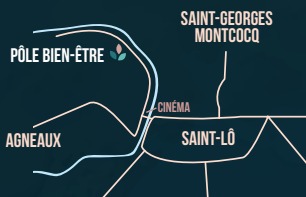
Accueil le mardi,
mercredi et jeudi
de 9h30 à 12h30

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.



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



contact@polebienetre-stlo.fr



www.polebienetre-stlo.fr



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

