

Samedi 19 mars

Dimanche 20 mars

Activités enfants  
Activités Ados/Adultes  
Activités Plein Air  
Ateliers  
Mini Conférences  
Bien-Etre Accès Libre

Vendredi 18 mars

19h 21h30

Soirée La Ruche qui dit Oui !

10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h

Yoga  
Expression corporelle  
Espace Libre Mandala  
Atelier Cosmétique €  
Le périnée au féminin  
Méditation Yoga  
Massages assis €  
Massages 4/12 ans  
Massages Parent/enf  
Extrait de jus  
Le sucre  
Les Additifs  
Vivre sa féminité  
Shiatzu Futon €  
Auto-hypnose  
Atelier Ecriture  
Massages assis  
Eveil corporel  
Relaxation

Samedi 19 mars

10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h

Sortie LPO Chant d'oiseaux  
Impromptu Bien-Etre  
Espace Libre Mandala  
Atelier Aromatique Stress et Sommeil €  
Atelier Aromatique Stress et Sommeil €  
Shiatzu Futon / Massages assis / Relaxation coréenne €  
Extrait de jus  
Stand La Ruche qui dit Oui !  
Atelier cosmétique €  
Marche Nordique  
Yoga enfant  
Yoga  
Méditation  
Gouter enfants  
Cosmétiques  
Stress  
Atelier aromatique Stress et Sommeil €  
Atelier aromatique Stress et Sommeil €  
Shiatzu Futon / Massages assis / Relaxation coréenne €  
Extrait de jus  
Stand La Ruche qui dit Oui !  
Atelier cosmétique €  
Marche afghane  
Rando Senior+ Château de la Monnaie  
Kidcool  
Babycool

Dimanche 20 mars

Réservation conseillée  
nombre de places limité

€ Activités payantes

Edito

La Maison de Quartier et l'association Equilibre Santé vous invitent pour la 3ème édition du Week-end Bien-être. Venez découvrir des techniques et des pratiques, vous informer pour trouver des réponses. Des ateliers, des mini-conférences, des échanges... Tout est accessible à ceux qui, soucieux de leur bien-être, ont envie de se sentir bien ou mieux. La pratique régulière et l'implication de soi sont des clefs pour améliorer son état de bien-être mais il faut parfois, pour se lancer, être accompagné par des professionnels. Alors venez-vous faire du bien à La Bellangerais.

Tarifs et inscriptions

Massages assis / shiatzu / relaxation coréenne : 10 €  
Atelier Aromatique Stress et Sommeil : 5 €/ personne  
Atelier Fabrication de cosmétiques naturelles : 20 €/pers  
Atelier Gouter Santé : 2 €/personne  
Dégustation Gouter Santé : 1€/personne  
Paiement à l'inscription / réservation conseillée

Pour toutes les autres activités, échanges, conférences :  
entrée libre et gratuite / réservation conseillée car places parfois limitées

Se présenter 15 minutes avant les séances. Les séances commenceront à l'heure et vous n'aurez pas la possibilité d'y assister si l'activité a démarré



Imprimé par www.printoclock.com  
Ne pas jeter sur la voie publique

Une association affiliée  
leo lagrange

**Maison de Quartier La Bellangerais**  
5 rue du Morbihan - Rennes  
contact@labellangerais.org - 02.99.27.21.10  
www.labellangerais.org - facebook.com/MQBellangerais  
Bus 5 et 14 arrêt Monts d'Arrée

Week-End Bien-Etre

19-20 MARS 2016

10h-18h

Enfants Adultes

18 Mars  
Soirée La Ruche Qui Dit Oui !

Activités Physiques

Massages  
Gestion du Stress

Alimentation  
Produits Naturels



Réservation conseillée  
nombre de places limité

La Bellangerais  
**Maison de Quartier La Bellangerais**



## Activités Enfants

### Massages Enfants 4/12 ans

Samedi 10h-11h

**Audrey SALLOU**

Je montre quelques gestes de massage simples à réaliser par les enfants entre eux.

### Massages Parents/Enfants 6/12 ans

Samedi 11h30-12h30

**Audrey SALLOU**

Comment gérer le stress de tous les jours en partageant un moment de complicité, de détente et de partage avec le massage.

### Eveil corporel Parents/Enfants 2/6 ans

Samedi 15h30-16h30

**Audrey SALLOU**

S'amuser, rigoler et s'étirer, une façon ludique d'aborder la relaxation pour favoriser l'imaginaire et le développement de votre enfant !

### Yoga Enfants 6/10 ans

Dimanche 14h-14h45

**Gilbert GIESELER**

Beaucoup de postures en yoga se réfèrent aux animaux, ce qui donne l'aspect ludique à la pratique et convient donc particulièrement aux enfants.

### Kidcool 3/6 ans

Dimanche 15h15-16h

**Thomas BAGLIONE**

Parcours sportif avec techniques de sophrologie.

### Babycool 1/3 ans

Dimanche 16h15-17h

**Thomas BAGLIONE**

Eveil motricité avec la présence des parents.

## Activités Ados/Adultes

### Yoga

Samedi 10h-11h

Dimanche 15h30-16h30

**Gilbert GIESELER**

Yoga veut dire unité. Unité du corps, de l'esprit mais aussi de l'individu et de son environnement naturel.

### Gym, Danse et expression corporelle

Samedi 11h15-12h15

**Maëlla TREMEUR**

Quelque soit votre âge vous pourrez progresser et améliorer votre résistance physique et également vous exprimer par la danse.

### Découverte "Périnée et mouvement"

Samedi 14h-15h

**Nathalie BOURGIN**

Périnée et mouvement® est une méthode de travail corporel pour prendre soin de son périnée au quotidien.

### Biokiné-gym

Samedi 15h30-16h30

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Gymnastique qui permet un déverrouillage des articulations, une meilleure oxygénation, une musculature harmonieuse et une relaxation profonde.

### Relaxation guidée dynamique

Samedi 17h-18h

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

La relaxation permet de se libérer de l'emprise du stress. Elle va, en étant pratiquée régulièrement, permettre un mieux-être mental et physique.

### Impromptu Bien-être

Dimanche 10h-12h

**Hélène JET et Vincent BURLLOT**

Affirmer sa présence, développer la confiance en soi et le plaisir d'être ensemble grâce aux outils du théâtre, dans un esprit ludique. Ouvert à tous.

## Les bases de la méditation

Dimanche 17h-18h

**Gilbert GIESELER**

L'apaisement de l'esprit, le développement de l'attention, un entraînement s'appuyant sur différents supports.

### MASSAGE ASSIS

Il se reçoit habillé, sur une chaise ergonomique, et dure 15 min.

### - Massage relaxants

Samedi 10h-12h

Dimanche 12h30-14h30

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Il vise à soulager les tensions physiques et à apporter une détente générale.

### - Massage AMMA

Samedi 13h30-15h et 17h-18h

Dimanche 10h-12h

**Audrey SALLOU**

Massage de relaxation idéal pour évacuer les diverses tensions musculaires, diminuer le stress et la fatigue.

### - Massage AMMA

Dimanche 11h-13h et 14h30-16h30

**Jean-Marc FORICHER**

Stimulant, le massage Amma permet d'atteindre en plus un état profond de relaxation et de bien-être intérieur.

### Shiatsu sur Futon

Samedi 15h-18h

Dimanche 10h-13h30

**Pierre-Henri THERET**

Le Shiatsu est une méthode de soin Japonaise. Dans cet atelier, je vous propose une séance détente de 20min environ sur matelas Japonais (futon).

### Relaxation coréenne

Dimanche 14h-18h

**Audrey SALLOU**

Par des étirements, des bercements et des vibrations, je vous invite à vous laisser aller et à déconnecter le mental. Séances individuelles de 30 min.

## Activités Plein Air

### Le Quartier La Bellangerais et ses oiseaux

Samedi 10h-12h

**Laëtitia HEUZE**

Jumelles en main, venez découvrir les oiseaux du quartier et apprenez à aménager vos espaces extérieurs pour les accueillir chez vous.

### Marche nordique

Samedi 14h-16h

**Martine BRIGOT**

Se pratique avec 2 bâtons spécifiques permettant d'accentuer le mouvement des bras. Découvrez de nouvelles sensations dans un concept de bien être.

### Oxygénation par la Marche afghane

Dimanche 10h30-11h30

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Séance alliant respirations complètes, marche afghane pour une oxygénation optimale, un bien être dynamisant et un calme retrouvé.

### "Rando Senior+" au Château de la Monniais

Dimanche 14h30-16h30

Balade sans aucune difficulté, ne dépassant pas 3 ou 4 km. Départ de la Maison de Quartier en covoiturage.

Réservez maintenant  
nombre de places limité

Activités payantes

## Le Bien-Être en Libre Accès

### Soirée la Ruche qui dit Oui !

Vendredi : 19h-21h30

**Gilles BOULARD**

Venez rencontrer des producteurs de la Ruche qui dit Oui ! et échanger autour d'un repas partagé et préparé par les participants. Inscription conseillée.

### Stand la Ruche qui dit Oui !

Samedi 13h30-16h30

Dimanche 14h-16h

**Gilles BOULARD**

La Ruche qui dit Oui ! rassemble des producteurs et des artisans de notre région auprès desquels vous pouvez passer vos commandes. Pour en savoir plus sur ce dispositif venez rencontrer Gilles.

### Disco-Soupe

Dimanche : Préparation 9h30-12h30

Dégustation 12h30-14h

**Gilles BOULARD**

Épluchage de légumes - rebuts récupérés au près de maraîchers - dans une ambiance musicale. Puis, confection de délicieuses soupes distribuées à tous.

N'hésitez pas à venir avec un complément de repas et vos couverts.

### Extracteur à jus

Samedi et Dimanche 12h-13h

**Céline ALLAIN**

Venez découvrir comment fonctionne un extracteur de jus et l'intérêt des jus pour la Santé !

### Espace Libre Mandalas

Samedi et Dimanche 10h-16h

Mandalas pour enfant à votre disposition. Mandala géant pour adultes et enfants (œuvre collective)

### Espace détente

Thés/tisanes à votre disposition tout le weekend. Libre participation.

### Goûter Santé

Dimanche 16h-17h

Dégustation

## Ateliers

### Atelier fabrication de cosmétiques naturels

Samedi 16h-18h et Dimanche 10h-12h

**Marie THOREL**

A partir d'ingrédients simples et naturels, nous découvrirons comment fabriquer des produits cosmétiques efficaces et économiques. A partir de 12 ans.

### Atelier Goûter Santé

Dimanche : Préparation 14h30-16h

Dégustation 16h-17h

**Céline ALLAIN**

Des idées de goûter pour petits et grands, pour une pause saine et gourmande. Venez découvrir et déguster !

### Atelier aromatique «Stress et sommeil»

Dimanche 10h-12h et 14h-16h

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Apprendre à utiliser les Huiles Essentielles de façon simple et concrète en toute sécurité, acquérir les connaissances indispensables...

### Et si on essayait l'auto-hypnose ?

Samedi et Dimanche 14h-15h

**Pascale-Alice AUBIN**

Comment se ressourcer et accéder à son jardin intérieur ? Laissez-vous surprendre par les bienfaits et les bénéfices où que vous soyez.

### Jouons à se découvrir par l'écriture

Samedi et Dimanche

15h30-16h30

**Pascale-Alice AUBIN**

Jouons à se mettre en « Je » avec nos forces, faiblesses, envies d'essayer, de rire, d'apprendre. Laissons glisser la plume et surprenons-nous !

## Conférences

### Le périnée au féminin

Samedi 11h30-12h30

**Nathalie BOURGIN**

Explication de l'importance du périnée. Périnée et mouvement® est une méthode de travail corporel.

### Méditation-Yoga

Samedi 11h30-12h30

**Gilbert GIESELER**

Exposé et échange sur les sources du yoga et de la méditation, et les pratiques en vigueur.

### Sucre : Dépendance et conséquences

Samedi 14h-15h

**Céline ALLAIN et M-P CRETIN-LUTZ**

Quels sucres consommer pour rester en bonne Santé ?

### Faut-il avoir peur des additifs alimentaires ?

Samedi 15h30-16h30

**Georges SCUDELLER**

La lecture des étiquettes des

produits emballés, vous inquiète ? Certains additifs sont-ils naturels ? Comment mieux s'alimenter ?

### Santé avec féminité : pour les faire rimer

Samedi 17h-18h

**Myriam DUBOIS**

Contraception par pilule, protections intimes : sont-elles si inoffensives que cela ? Quelles alternatives respectueuses et fiables existent ?

### Effets de la cosmétique végétale sur sa beauté et sa santé

Dimanche 14h-15h

**Chantal JOYE**

Les différences entre la cosmétique traditionnelle et naturelle. Les avantages des cosmétiques végétaux. Comment vitaliser sa beauté.

### Comprendre l'impact du stress sur la santé

Dimanche 15h30-16h30

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Tout stress physique et mental va engendrer une réponse du corps de réparation, de résolution de conflit. Venez comprendre comment cela fonctionne.

## Remerciements

Aux habitants du quartier et aux personnes du Conseil d'Administration pour leur engagement bénévole, aux intervenants et associations partenaires de la Maison de Quartier La Bellangerais et aux intervenants extérieurs pour leur engagement professionnel.

**Céline ALLAIN** : Naturopathe Vitaliste - Infirmière DE  
**Isabelle ANDRE-SABOURDY** : Phyto-aroma-nutritionniste - Infirmière DE  
**Pascale-Alice AUBIN** : Psychopraticienne en hypnose, pnl, sophro-analyse  
**Thomas BAGLIONE** : Animateur sportif de la FFEPGV, Association Zentonic  
**Gilles BOULARD** : Responsable de la Ruche qui dit Oui !  
**Nathalie BOURGIN** : Enseignante en travail corporel  
**Martine BRIGOT** : Educatrice sportive  
**Vincent BURLLOT** : Musicien, chanteur, comédien  
**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ** : Naturopathe Vitaliste, Relaxologue. Equilibre Santé  
**Myriam DUBOIS** : Conseillère en fertilité naturelle et alternatives intimes  
**Jean-Marc FORICHER** : Enseignant universitaire, coach sportif, professeur de pilates  
**Gilbert GIESELER** : Professeur de yoga  
**Laëtitia HEUZE** : Animatrice naturaliste, Association LPO  
**Hélène JET** : Metteur en scène  
**Chantal JOYE** : Créatrice et distributrice de la ligne SOA Natura  
**Audrey SALLOU** : Praticienne en Santé Bien-Être  
**Georges SCUDELLER** : Naturopathe MTE  
**Pierre-Henri THERET** : Praticien Shiatsu  
**Marie THOREL** : Animatrice de fabrication de cosmétiques naturels  
**Maëlla TREMEUR** : Professeuse de danse diplômée