

Week-End Bien-Etre

24 - 25 mars 2018
de 9h à 18h

Activités pour tous
gratuites ou participation modérée



Réservation conseillée
Nombre de places limité



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





Edito

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous solliciter pour découvrir de nouvelles propositions d'ateliers autour du bien-être et de plus en plus nombreux à vous y inscrire régulièrement. En effet, c'est par une pratique régulière que ces activités peuvent contribuer à améliorer votre santé et votre confort de vie. Mais encore faut-il les connaître, les découvrir !

C'est dans cet esprit, que, pour la 5ème année consécutive, la Maison de Quartier la Bellangerais et l'association Equilibre Santé, vous proposent un week-end entièrement consacré au bien-être, à la gestion des émotions, à l'alimentation durable, à l'expression de soi, à la connaissance de son corps et à une foultitude de techniques variées et originales. Vous y trouverez forcément celle qui vous convient !

A noter que cette année, des « causeries » courtes et en petits groupes vous permettront d'échanger sur des sujets dont on entend souvent parler mais qui sont rarement approfondis.

Ce week-end concerne les adultes, les enfants et évidemment les familles. Tous les ateliers sont gratuits ou faiblement tarifés.

Venez nombreux... mais n'oubliez pas de réserver...

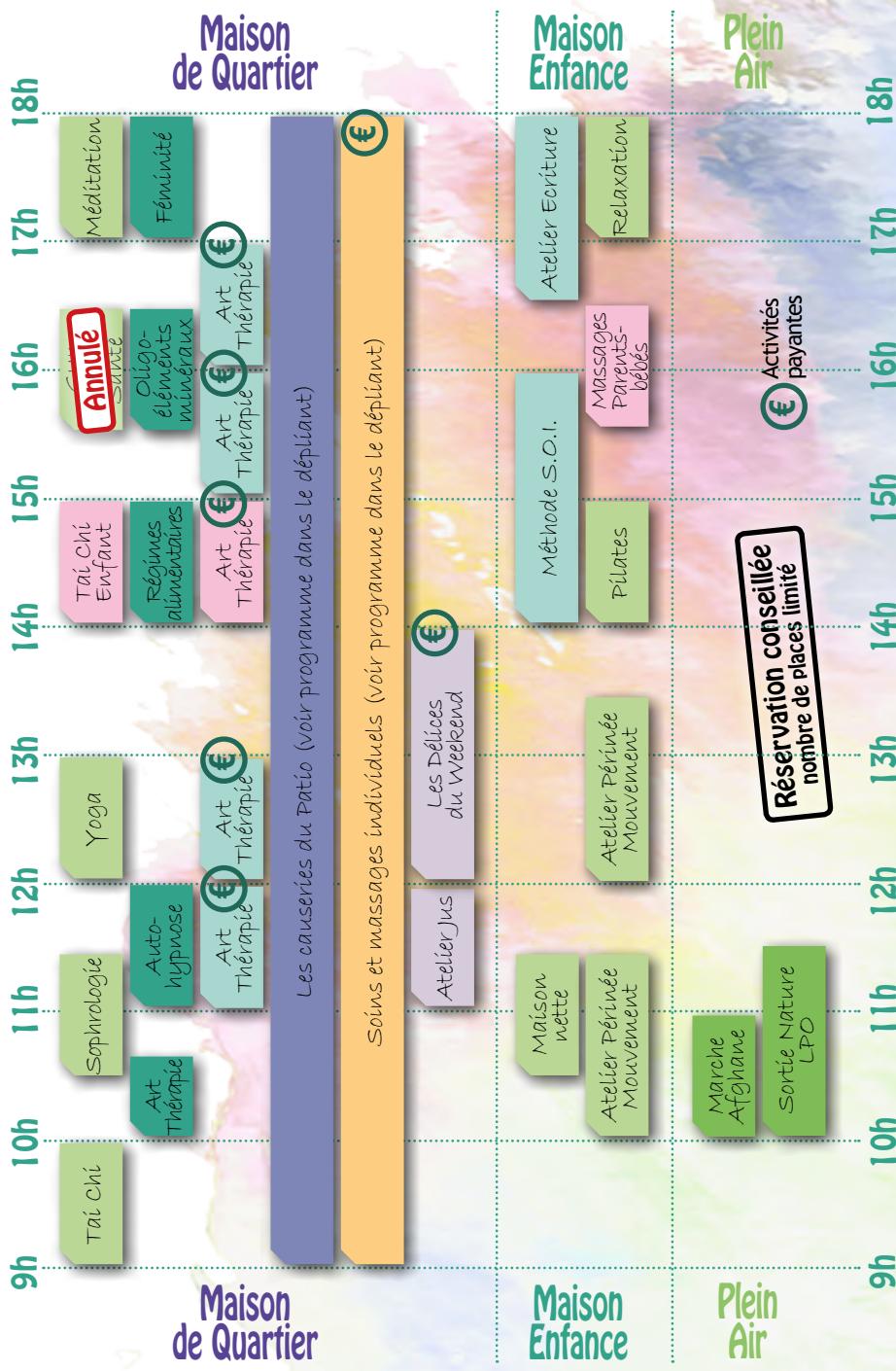
Compte tenu de la forte demande, l'inscription aux activités et ateliers est fortement recommandée.

Pour profiter pleinement de ces activités, nous vous conseillons de **vous présenter 15mn avant le début de la séance.**

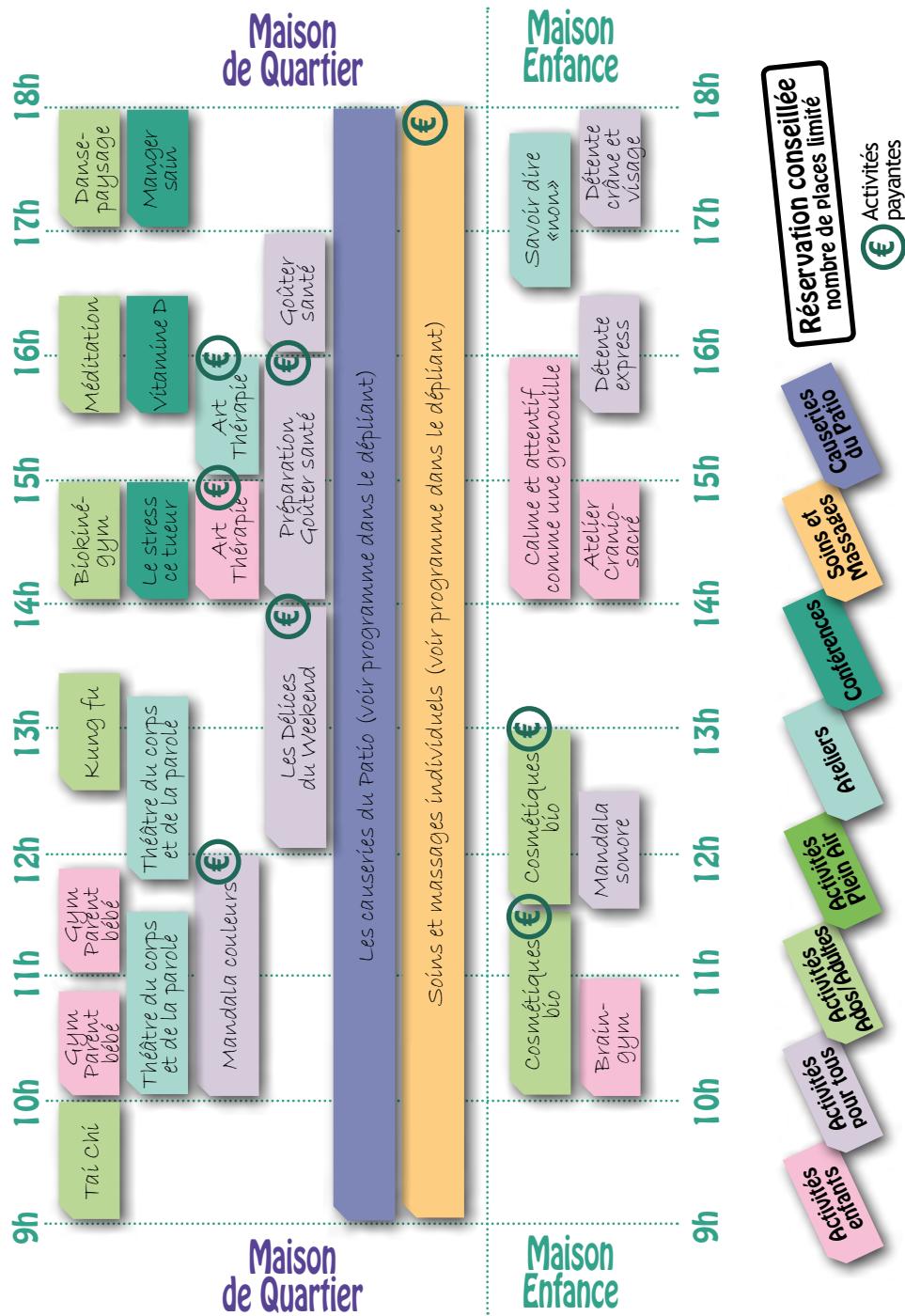
Si vous n'êtes pas là 5 mn avant le début de l'atelier, votre place pourra être attribuée à une personne présente sur liste d'attente. Les séances démarreront à l'heure et vous n'aurez pas la possibilité d'y assister si l'activité a démarré.

Merci de nous signaler toute annulation au 02 99 27 21 10.

Samedi 24 mars



Dimanche 25 mars



Activités Enfants

Tai Chi enfants

Samedi 14h-14h45

Sarosi NAY

Art du mouvement et du souffle qui insiste sur la détente, la fluidité, la douceur, et facilite la circulation de l'énergie vitale. A partir de 10 ans.

Art-thérapie évolutive®

Samedi et dimanche 14h-15h

Sophie LATRON GRUEL

Le dessin évolutif : pour exprimer et transformer les émotions limitantes (peurs...). Enfants et ados (dès 4 ans).

Massages parents/bébés

Samedi 15h30-16h30

Elisabeth SEYFRIED

Donner le meilleur de soi. Aider le bébé à se sentir en sécurité, favoriser sommeil, respiration, digestion, détente... Créer une relation de confiance De 1 à 6 mois.

Gym parents/bébés

Dimanche 10h-10h45 et 11h-11h45

Martine BRIGOT

Proposer aux parents de vivre un moment de partage avec son enfant en lui permettant d'oser des aventures motrices en respectant son rythme. De 9 mois à 2 ans.

Brain gym

Dimanche 10h-11h

Emma HENRIEUX

Stimuler et faciliter les apprentissages par des mouvements simples et ludiques (connexions entre toutes les zones du cerveau). A partir de 5 ans.

Thérapie Cranio-sacrée*

Dimanche 14h-15h

Emma HENRIEUX

Atelier bien-être pour parents et jeunes enfants, pour libérer les tensions corporelles. Binômes parents/enfants de 0 à 18 mois (*soin énergétique entre le crâne et le sacrum)

«Calm et attentive comme une grenouille»

Dimanche 14h-16h

Pascale Alice AUBIN

Apprenons simplement avec nos enfants à gérer, écouter, respirer, se poser, pour éloigner le stress, les idées noires et les réactions fortes. A partir de 6 ans.

Activités Ados/Adultes

Tai Chi

Samedi et dimanche 9h-10h

Sarosi NAY

Art du mouvement et du souffle qui insiste sur la détente, la fluidité, la douceur, et facilite la circulation de l'énergie vitale.

Sophrologie

Samedi 10h30-11h30

Anne-Maëlle DOREL

Ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle, à utiliser dans son quotidien pour améliorer sa qualité de vie.

Méthode Périnée Mouvement

Samedi 10h-11h30 et 12h-13h30

Nathalie BOURGIN

Alternance de théorie et de pratique d'exercices autour du périnée.

Yoga

Samedi 12h-13h

Sophie TARDIVEL

Découverte du yoga, axé sur la bienveillance envers son corps et soi-même.

Pilates

Samedi 14h-15h

Jean-Marc FORICHER

Technique posturale précise comprenant une série d'exercices, couplée à une respiration profonde pour ramener le corps dans un alignement physique idéal, sans tension ni douleur.

Gym Forme et Santé

Samedi 15h30-16h30

Maëlla TREMEUR

Activité entre gymnastique et danse - pas de prérequis sur notre santé. S'assoupir, se renforcer, se tonifier.

Annulé

Relaxation Guidée Dynamique

Samedi 17h-18h

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Grâce à des étirements, des mouvements lents et des suggestions, cette relaxation permet de se libérer des effets négatifs du stress.

Activités pour Tous

Mandalas et couleurs

Dimanche 10h-12h

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Les mandalas ont la capacité de nous aider à nous recentrer, les couleurs peuvent nous ré-harmoniser : pour une paix et une tranquillité retrouvée. A partir de 12 ans.

Mandala sonore

Dimanche 11h30-12h30

Emma HENRIEUX et Fabienne

HURAUT

Rencontre autour du son, de la voix et de l'expression. Nous chantons tous ensemble des combinaisons de voyelles pour une détente et une libération profonde. A partir de 7 ans.

Goûter santé

Dimanche 14h-17h

Céline ALLAIN

Des idées de goûters sains et gourmands pour toute la famille ! Créativité, originalité et convivialité au programme ! A partir de 7 ans.

Détentes express

Dimanche 15h30-16h30

Juliette GROLLIMUND

Gestes de détente et de massages express à pratiquer seul, en duo, en famille. A partir de 8 ans.

Détente crâne et visage

Dimanche 17h-18h

Juliette GROLLIMUND

Découvrir les gestes du massage express du crâne et du visage en solo et en duo. A partir de 10 ans.

Méditation

Samedi 17h-18h

Dimanche 15h30-16h30

Gilbert GIESELER

Apaiser son esprit, respirer, développer l'attention : un entraînement s'appuyant sur différents supports. A partir de 15 ans.

Kung Fu

Dimanche 12h30-13h30

Jonathan GALLAGHER

Travail basé sur le self-défense et la prise de conscience de son espace et de ses capacités : Respiration, travail de frappe, poussée, sortie de saisies, contrôle de l'adversaire.

Biokiné-gym

Dimanche 14h-15h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Gymnastique qui permet un massage des organes internes, une musculation harmonieuse, une meilleure oxygénation et une relaxation profonde.

Danse paysage

Dimanche 17h-18h

Carole STEINE

Danse-paysage : sens en mouvement. Explorations sensibles de nos paysages intérieurs et extérieurs en mouvement.

Activités Plein Air

Découverte sensorielle de la nature du quartier

Samedi 10h-11h30

Laëtitia HEUZE

Venez affuter vos sens, à la rencontre de vos voisins sauvages à poils, à plumes et à feuilles. Pour petits et grands dès 5 ans.

Oxygénéation par la marche afghane

Samedi 10h-11h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Marcher en synchronisant sa respiration avec ses pas pour acquérir endurance, capacité de récupération optimale et bien être dynamisant.

Conférences

Art-thérapie évolutive®

Samedi 10h-10h30

Sophie LATRON GRUEL

Qu'est ce que l'art-thérapie évolutive ® ?

L'hypnose et l'auto-hypnose dans notre quotidien

Samedi 11h-12h

Pascale Alice AUBIN

Conférence-débat sur ce que nous apporte la pratique de l'hypnose et l'auto-hypnose dans notre quotidien quelque soit notre physique et notre mental.

Zoom sur les régimes alimentaires en vogue

Samedi 14h-15h

Céline ALLAIN

Végétarien, Végétalien, Paléolithique, Cruditore... Quel régime alimentaire adopter pour rester en bonne santé ?

Alimentation

Samedi 15h30-16h30

Georges SCUDELLER

Alimentation, oligo-éléments, minéraux essentiels à notre métabolisme.

Halte aux massacres de notre féminité !

Samedi 17h-18h

Myriam DUBOIS

Prévention, solutions, protections, contraception, respect de l'intime de 0 à 99 ans.

Le STRESS ce tueur...

Dimanche 14h-15h

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Approches physiques, psychiques, émotionnelles, "philosophiques" visant à réduire au quotidien le STRESS.

Vie-Soleil-Vitamine D

Dimanche 15h30-16h30

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Importance du soleil et de la vitamine D pour la santé.

Comment manger sain à la Bellangerais ?

Dimanche 17h-18h

Gilles BOULARD

Echange avec des professionnels, des habitants du quartier sur le thème «Comment manger sain à la Bellangerais ?»

Ateliers

Maison nette sans salir ma planète

Samedi 10h-11h30

CLCV (Consommation Logement et Cadre de Vie)

Comprendre la nocivité des produits ménagers industriels. Apprendre à fabriquer des produits ménagers naturels.

Atelier Extracteur de Jus

Samedi 11h-12h

Céline ALLAIN

Venez découvrir l'extracteur de jus et déguster de délicieux cocktails plein de vitalité !

Art-thérapie évolutive®

Samedi 11h-12h, 12h-13h, 15h-16h,

16h-17h

Sophie LATRON GRUEL

En dessinant, vous exprimerez l'état du moment, que j'analyse avec vous pour transformer émotions et croyances limitantes.

Dimanche 15h-16h

Proposition de dessin collectif : création d'un dessin commun, analyse et transformation.

Méthode S.O.I.

Samedi 14h-16h

Pascale Alice AUBIN

Détachez-vous des liens dont vous ne voulez plus dépendre (personne, événement, situation..) de manière LUDIQUE et ORIGINALE.

Écriture ludique

Samedi 16h30-18h

Pascale Alice AUBIN

Mettons-nous en «Jeu» par l'écriture avec nos envies d'essayer, de jouer et de rire.

Le Théâtre du Corps et de la Parole

Dimanche 10h-11h30 et 11h45-13h15

Cécile PAPILLON

Une exploration au cœur des émotions : l'imaginaire s'imprime dans le corps et la voix en mouvement. Chacun révèlera sa propre originalité.

Créer ses cosmétiques Bio

Dimanche 10h-11h30 et 11h30-13h

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Apprendre de façon ludique et concrète à réaliser un baume à base d'ingrédients BIO et d'Huiles Essentielles pour un soin douceur unique.

Petits jeux pour savoir dire NON et s'affirmer

Dimanche 16h30-17h45

Pascale Alice AUBIN

Apprendre à dire non face à ce que l'on ne veut pas faire ou réaliser, ceci en toute simplicité et délicatesse pour une communication plus simple.

Soins et Massages

Massages assis

Séance individuelle de 15 min.

- Massages assis Amma

Samedi et dimanche 9h-12h

Céline ALLAIN

Jean-Marc FORICHER

Massage par acupression (pression par les doigts, les paumes, les coudes...) afin de libérer les tensions et amener à un état de détente.

- Shiatsu assis

Samedi 10h-17h30

Pierre-Henri THERET

Issu du Shiatsu, ce massage assis se pratique sur une chaise ergonomique et procure une détente générale très appréciable.

- Massages assis relaxants

Samedi 11h30-16h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Massage assis habillé sur chaise ergonomique qui soulage des tensions et apporte une détente générale.

Massages

- Energétique chinoise

Samedi et dimanche 10h30-12h30

Samedi 15h45-17h

Dimanche 14h-17h30

Sarosi NAY

Équilibration et harmonisation de l'énergie vitale, par digipuncture. Séance individuelle de 30 min.

- Shiatsu sur Futon

Dimanche 10h-17h30

Pierre-Henri THERET

Le Shiatsu est une technique de santé Japonaise consistant en des pressions sur des trajets précis du corps. Séance individuelle sur Futon de 20 min.

- Massage habillé sur table

Samedi 10h-12h

Juliette GROLLIMUND

Pressions, mobilisations douces, étirements, vibrations favorisent une profonde détente du corps et du mental. Massage de la zone de votre choix. Séance individuelle de 15 min.

Soins

- Thérapie Crâno Sacrée*

Samedi 10h-12h30, 14h30-17h30

Dimanche 10h-11h, 14h-17h30

Fabienne HURAUT

Méthode manuelle douce de bien être qui permet le relâchement des tensions corporelles. Procure bienfaits relaxants, préventifs. Pour tous les âges.

Soin individuel de 20 min.

(*soin énergétique entre le crâne et le sacrum)

Les Causeries

du Patio

Moments d'échanges informels de 30 à 45 min :

Et si on parlait de lâcher prise

Samedi 10h30

Pascale Alice AUBIN

Relations parents-enfants

Samedi 11h30

Elisabeth SEYFRIED

La nature en ville

Samedi 12h

Laëtitia HEUZE - LPO 35

Apports et bienfaits des massages pour bébés, enfants, couples

Samedi 12h30

Juliette GROLLIMUND

Le Bien-Etre par la Thérapie Crâno-Sacrée*

Samedi 14h et Dimanche 13h30

Fabienne HURAUT

(*soin énergétique entre le crâne et le sacrum)

Comment utiliser les Huiles Essentielles en toute sécurité

Samedi 14h30

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Le Qi : l'énergie vitale

Samedi 15h

Sarosy NAY

Quid de l'engouement suscité par la méditation

Samedi 15h30

Gilbert GIESELER

Approfondissement sur la vitamine C

Samedi 16h30

Georges SCUDELLER

Danser et tisser des liens entre soi et le monde

Samedi 17h

Carole STEIN

Discussion et échange sur l'art-thérapie évolutive®

Samedi 17h30

Sophie LATRON GRUEL

Producteur de pains sans gluten : sa démarche.

Dégustation

Dimanche 9h30-10h15

Guillaume MAZURIER

Producteurs de légumes lacto-fermentés : leur démarche. Dégustation

Dimanche 10h30-11h15

Fanny GABILY et Nicolas PAUMIER

«Perma G'Rennes»
une micro-ferme urbaine en permaculture

Dimanche 11h30-12h15

Mickaël HARDY

L'intérêt du jeûne

Dimanche 13h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Art martial et développement personnel

Dimanche 15h

Jonathan GALLAGUER

La kinésiologie, ses applications et son fonctionnement

Dimanche 15h30

Emma HENRIEUX

Réponses aux questions sur le travail de la psyché en art-thérapie évolutive®

Dimanche 16h30

Sophie LATRON GRUEL



Activités payantes

Pour toute activité
Réservation conseillée
nombre de places limité



Les délices du weekend

Cette année, nous vous proposons de manger bio, sur place, le samedi et le dimanche à 12h15, grâce à la « Fourchette Voyageuse ». Betty PERESSE, vous propose sur réservation, ces formules :

Plats salés :

1/ Minestrone de printemps végétarien au tofu fumé et une tranche de pain semi-complet (ou campagne) avec un pesto à la noisette et amande

2/ Quiche aux légumes de saison et crudités

3/ Assiette variée : salade composée de printemps, houmous et cake aux graines de pavot et tournesol

Desserts :

1/ Crumble de fruits

2/ Verrine façon tiramisu : marmelade de fruits secs, muesli aux fruits rouges, yaourt brebis nature

Tarifs :

- plat et dessert : 10 euros

- plat : 8 euros

- dessert seul : 3 euros

Réservation et paiement des repas auprès de la Maison de Quartier avant le mercredi 14 mars 2018.

La tisanerie est ouverte tout le weekend de 10h à 18h.
Thés et tisanes bio à volonté. Libre participation.

" Promenade en Nature "

Exposition de photographies de Sophie LATRON GRUEL



Tarifs et inscriptions

Massage assis : 10 €

Shiatsu sur futon et massage habillé sur table : 13 €

Thérapie cranio-sacrée : 10 €

Massage énergétique chinois : 15 €

Mandalas-couleurs et Art-thérapie évolutive® : 3 €

Créer ses cosmétiques bio : 7 €

Goûter-santé : 3 € / personne

Paiement à l'inscription (chèques à libeller à l'ordre des intervenants concernés, sauf pour le goûter-santé)

Aucun remboursement ne sera effectué pour les annulations de moins de 48h.

Pour toutes les autres activités, échanges, conférences : entrée libre et gratuite, réservation conseillée