

Week-End Bien-Etre

23 - 24 mars 2019
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



Une association affiliée

leo lagrange
FÉDÉRATION

Edito

Le bien-être...

Cette sensation agréable procurée par la satisfaction des besoins physiques et l'absence de soucis, vous pourrez la trouver ou la retrouver pour la 6^{ème} année consécutive à la Maison de Quartier.

Lors de ce weekend nous vous offrons la possibilité de découvrir des ateliers agréables, seul ou en famille.

Vous pourrez aussi enrichir vos connaissances ou juste échanger sur la notion de bien-être.

Nous vous attendons donc tranquillement mais nombreux le 23 et 24 mars.

A très bientôt.

Patricia Guillerm

Présidente de l'association Maison de Quartier La Bellangerais

*« Je choisis de prendre mon bien-être en urgence
au lieu de prendre mon mal en patience. »*

Auteur anonyme



Tarifs et inscriptions (à partir du lundi 4 mars à 14h)

Massage assis : 10 €

Shiatsu sur futon et Réflexologie plantaire : 13 €

Thérapie crano-sacrée : 13 €

Massage énergétique chinois : 15 €

Dessin guérisseur et Art Thérapie Evolutive : 7€/enfant - 15€/adulte

Découverte cosmétique bio : 7 €

Goûter-santé : 3 €

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.

Toutes les autres activités sont gratuites, réservation conseillée.

Causeries et conférences : entrée libre et gratuite.

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 15 minutes avant le début de la séance.

Si vous n'êtes pas là 5 minutes avant le début de l'atelier, votre place pourra être attribuée à une personne présente sur liste d'attente.

Les séances commenceront 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.

**Avez-vous
vécu
avec la Ruche qui dit Oui !**

Vendredi 22 mars à partir de 19h

Samedi 23 mars

Réservez au moins 1 mois à l'avance

Maison
de Quartier

9h	Pilates	Encores végétales	
10h			
11h	Pilates	Film documentaire	
12h			
13h	Yin Yoga	Les Délices du Week-end	
14h	Mouvement et création	Le stress ce tueur	
15h			Abris à insectes
16h	Bikiné-Gym		Dessin Guérisseur
17h			
18h	Yoga Système Nerveux	L'eau c'est la vie	Art Thérapie "Maternité"

Les causeries du Patio (voir programme dans le dépliant)

Maison
Enfance

```

graph TD
    A[Atelier Cosmétique] --> B[Poser sa colère et  
retrouver le calme]
    B --> C[Massages express]
    C --> D[Périnée Musculation+]
    D --> E[Maison Enfance]
  
```

Plein Air

Plein Air

Marche
Afghane

**Se présenter 15 mn
avant le début des séances**

Activités
dayantes

- Activités payantes
- Activités familles
- Activités enfants
- Film documentaire
- Activités Ados/Adultes
- Activités Air Plein Air
- Ateliers
- Conférences
- Soins et Massages
- Causeries du Patio
- Repas

Dimanche 24 mars

Maison de Quartier		Maison Enfance		Plein Air	
9h	Gym Parents bébés				
10h	Tai Chi	Theâtre : du corps à la parole			
11h					
12h					
13h					
14h	Yoga	L'alimentation			
15h	Centenaire en bonne santé	Surpoids et obésité			
16h	Méditation				
17h	Etirements assoupissements				
18h	Le shiatsu				

Les causeries du patio (voir programme dans le dépliant)

Séances et massages individuels (voir programme dans le dépliant)

**Réservation conseillée
nombre de places limité**

Activités payantes

Se présenter 15 mn avant le début des séances

Activités Enfants/Ados

Création d'encre végétales

Samedi 9h30-11h

A partir de 4 ans avec un adulte

Samedi 11h30-13h

De 6 à 12 ans

Delphine COMBATALADES

Création d'une large palette de couleurs naturelles à partir de chou rouge... créativité, expérimentations et imagination seront au rendez-vous !

Poser sa colère et retrouver le calme

Samedi de 14h-16h

Pascale Alice AUBIN

Créez avec votre enfant la «Bouteille de retour au calme» et le «Cousin de colère» pour lui permettre de poser sa colère et apprenez à vous en servir.

A partir de 5 ans avec un adulte

Petits jeux de relaxation pour retrouver le calme

Samedi 16h30-18h

Pascale Alice AUBIN

Apprenez avec vos enfants des petits jeux de relaxation et découvrez les émotions négatives (stress, colère,...) pour activer le retour au calme.

A partir de 6 ans avec un adulte

Gérer ses émotions par le Dessin Guérisseur

Samedi 15h-16h

Nathalie LASSEUR-COUSIN

En créant, l'enfant dépose ses émotions, même inconscientes. Après analyse, le dessin va évoluer pour apporter un apaisement, du calme, de la joie...
De 5 à 16 ans

Découverte et initiation au Wing Chun Kung Fu

Samedi 17h-18h

Jonathan GALLAGHER

Travail éducatif sur le déplacement, l'enracinement, le relâchement musculaire, les frappes, les blocages, le self-défense.
De 13 à 16 ans

Gym Parents-Bébés

Dimanche 9h30-10h15 et 10h30-11h15

Martine BRIGOT

Offrir à l'enfant un espace qui l'invitera à découvrir et explorer sous le regard bienveillant du parent. «Aide-moi à agir seul» M. Montessori. De 9 mois à 2 ans

Mes premiers massages

Dimanche 11h30-12h30

Emma HENRIEUX

Pendant cet atelier, votre enfant apprend et partage avec un camarade des mouvements simples et agréables de massage habillé.

De 5 à 13 ans

Conte participatif : Voyage avec la chouette

Dimanche 14h-15h

Emma HENRIEUX

A travers un conte, les enfants découvriront les mouvements du Brain Gym qui est une méthode corporelle favorisant les apprentissages. De 5 à 11 ans

Goûter Philo

Dimanche 16h30-17h30

Nathalie PASQUIER

En partenariat avec la bibliothèque de la Bellangerais, venez parler des émotions en participant à notre goûter Philo.

A partir de 8 ans

Relaxation guidée dynamique

Dimanche 17h-18h

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Pratique pour apprendre à se relaxer, à se vider la tête et à libérer les tensions physiques.

De 12 à 16 ans

" Poste d'observation de la Nature "

N'hésitez pas à prendre le temps de vous poser pour observer oiseaux, lézards, abeilles solitaires... dans notre jardinet.

Jumelles, longue-vue, ouvrages et vidéos en accès libre.

Activités Familles

Fabrication d'abris à insectes auxiliaires

Samedi 13h30-15h

Reinald BABILLOTE

Attirer les insectes auxiliaires en ville avec des abris spécifiques garantit un jardin en bonne santé. A partir de 6 ans avec un adulte

Gestes de détente et de massages express

Samedi 14h-15h

Juliette GROLLIMUND

A pratiquer en duo, en famille : détente des épaules, bras et mains. A partir de 8 ans

Gestes de détente et de massages express

Samedi 15h30-16h30

Juliette GROLLIMUND

A pratiquer en duo, en famille : détente du crâne et du visage. A partir de 8 ans

Goûter Santé

Dimanche 14h-17h

Céline ALLAIN

Créations culinaires à partir de recettes saines et gourmandes pour petits et grands !

A partir de 6 ans avec un adulte



Activités Plein Air

Marche afghane

Samedi 11h-12h

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Activité qui permet d'acquérir endurance, dynamisme et sérénité.

Sortie Nature LPO :

1, 2, 3 qui est passé par là ?

Dimanche 10h-12h

Laëtitia HEUZE

Mets tes habits de détective pour trouver les indices laissés par les animaux sauvages du quartier.

A partir de 5 ans avec un adulte



Activités Ados/Adultes

Yoga adapté

Samedi 9h30-10h30

Gilbert GIESELER

Quels que soient nos parcours et nos limites (âge, handicap...).

Prévenir la diminution de nos capacités physiques : équilibre, mobilité articulaire, respiration.

Initiation au Pilates

Samedi 9h30-10h30 et 11h-12h

Jean-Marc FORICHER

Le pilates rééquilibre votre corps par un travail de renforcement et d'étirement de votre musculature profonde, privilégiant un dos solide !

Périnée et Mouvement

Samedi 11h-12h

Nathalie BOURGIN

Qu'est ce que le périnée ? Quels rôles joue-t-il dans notre posture et notre vitalité ? Découvrir des exercices pour le maintenir en bonne santé.

Découverte et initiation au Wing Chun Kung Fu

Samedi 12h30-13h30

Jonathan GALLAGHER

Travail éducatif sur le déplacement, l'enracinement, le relâchement musculaire, les frappes, les blocages, le self-défense.

Yin Yoga

Samedi 12h30-13h30

Malaïka TSHIBINDI

Le Yin Yoga permet une libre circulation des énergies dans le corps tout en facilitant la pleine conscience des postures et des sensations.

Mouvement et création

Samedi 14h-15h

Carole STEINE

A travers le mouvement dansé, développement de la perception, de l'expression et de la transformation de soi, de l'autre, de l'environnement.

Biokiné-gym

Samedi 15h30-16h30

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Gymnastique qui respecte le corps et qui permet d'assouplir, de tonifier, d'oxygener, de relaxer pour qu'il fonctionne d'une manière optimale.

Yoga du système nerveux

Samedi 17h-18h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Enchaînement de postures et de mouvements qui permet de calmer, d'équilibrer, de tonifier et de régénérer notre système nerveux autonome.

Tai Chi Chuan

Dimanche 9h-10h

Sarosi NAY

Détente, douceur et fluidité du corps permettent la circulation de l'énergie vitale. Une pratique de santé et de méditation.

Détente et visualisations positives

Dimanche 10h-11h

Emma HENRIEUX

Allongez-vous, détendez-vous et laissez-vous guider par la voix. Voyagez le long des belles images proposées. Sécurisez et colorez votre intérieur.

Théâtre : Du corps à la Parole

Dimanche 10h-12h

Cécile PAPILLON

Une exploration au cœur des émotions, où l'imaginaire s'imprime dans le corps et la voix en mouvement, qui révélera l'originalité expressive de chacun.

Découverte de l'Auto-Hypnose

Dimanche 10h30-12h

Pascale Alice AUBIN

Découvrez les bienfaits de l'Auto-Hypnose dans votre quotidien et apprenez à la mettre en pratique facilement par des exercices, pour vous sentir mieux.

Se relaxer en tous lieux et toutes occasions

Dimanche 14h-16h

Pascale Alice AUBIN

Découverte et mise en pratique de techniques de relaxation à travers plusieurs petits jeux qui pourront être utilisés partout.

Yoga

Dimanche 14h-15h

Gilbert GIESELER

Union du corps et de l'esprit. Développement de l'attention par la pratique posturale, respiratoire et méditative. Coordination du souffle et du mouvement.

Méditation

Dimanche 15h30-16h30

Gilbert GIESELER

Culture de l'attention, la méditation est un entraînement à une présence qualitative dans l'instant présent.

Relaxation guidée dynamique

Dimanche 15h30-16h30

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Pratique pour apprendre à se relaxer, à se vider la tête et à libérer les tensions physiques.

Etirements et assouplissements

Dimanche 17h-18h

Maela TREMEUR

Séries d'exercices en musique qui sollicitent muscles et articulations. Une pratique essentielle pour retrouver souplesse corporelle et se relaxer en douceur.

Film documentaire

" Il nous faudrait une bonne guerre ? " de Laurence SERFATY

Samedi 10h30

Devant les risques planétaires, nous faudra-t-il encore une bonne guerre ou une révolution spectaculaire et cette fois-ci en temps de paix ? Entrée libre - 52 minutes

Conférences

Sans inscription :

Le stress, ce tueur

Samedi 14h-15h

Isabelle ANDRE-SABOURDY

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

L'Eau c'est la Vie !

Samedi 17h-18h

Céline ALLAIN

Découvrez les rôles et l'importance de l'Eau sur notre Santé

Comment devenir centenaire en bonne santé

Dimanche 12h30-13h30

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Qu'est-ce qu'il faut pour être en "bonne" santé, comment ? L'Epigénétique ou le secret des centenaires en forme...

L'alimentation, la base de la santé

Dimanche 14h-15h

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Comment nos ancêtres mangeaient ? Quelles modifications depuis 70 ans ? Quelle alimentation adopter pour être en accord avec notre corps ?

Surpoids et obésité

Dimanche 15h30-16h30

Georges SCUDELLER

Prédispositions familiales ? Impacts de l'alimentation, des périodes de la vie et des émotions ? Quelles solutions ?

Le shiatsu, qu'est-ce que c'est ?

Dimanche 17h-18h

Pierre-Henri THERET

Explication du shiatsu, son histoire, ce qu'il apporte, quelles sont les bases théoriques du shiatsu et sa portée.

Ateliers

Découverte Cosmétique BIO

Samedi 10h-12h

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Apprendre de façon ludique à réaliser soi-même ses propres cosmétiques maison. Vous réaliserez et repartirez avec votre «Baume douceur des lèvres» BIO
A partir de 13 ans avec adulte

Lâcher les peurs autour de la maternité

Samedi 16h30-18h

Nathalie LASSEUR-COUSIN

En créant, on exprime inconsciemment nos doutes, freins ou peurs... l'Art-Thérapie Evolutive permet de transformer ces états pour gagner en sérénité.

Pour femmes enceintes et jeunes parents.

Atelier Extracteur de jus

Dimanche 11h30-12h

Céline ALLAIN

Découvrez les bienfaits des jus à l'extracteur !

Le Dessin Guérisseur avec l'Art-Thérapie Evolutive

Dimanche 14h-16h30

Nathalie LASSEUR-COUSIN

Dessinez, découvrez, puis lâchez des états émotionnels ou des croyances limitantes qui freinent votre élan de vie et votre épanouissement.

" La Tisanerie "

Ouvert tout le weekend de 10h à 18h.

Thés et tisanes bio à volonté.
Libre participation.

" Espace Cocooning "

Besoin de calme, besoin de bulle...

Profitez de cet espace silencieux pour vous poser, vous reposer, lire, écouter une musique relaxante...

Entrée Libre - Livres mis à disposition sur place, par la bibliothèque La Bellangerais

Soins et Massages

Massages Amma assis

Samedi 9h30-11h30 et 14h-15h

Céline ALLAIN

Massage habillé pour retrouver détente et vitalité !
Séance individuelle de 15 min.
A partir de 15 ans.

Réflexologie Plantaire Sud Africaine

Samedi 15h30-18h

Pierre-Henri THERET

Technique sud-africaine de massage des pieds sur les zones réflexes du corps pour la détente et l'entretien de la santé.
Séance individuelle de 20 min.

Soin énergétique Thérapie du système Crâno Sacré

Samedi 10h-17h30

et dimanche 14h-17h30

Fabienne HURAUT

Soin bien être, détente, permet le relâchement des tensions. Convient pour les douleurs, le sommeil, la fatigue, l'anxiété... Préventif.
Tous les âges.

Shiatsu sur futon

Dimanche 9h-12h

Pierre-Henri THERET

Le Shiatsu est une technique de santé japonaise consistant en des pressions sur les circuits d'énergie.
Séance individuelle sur futon de 20 min.

Massage énergétique chinois

Dimanche 10h20-12h40 /14h20-17h10

Sarosi NAY

Harmonisation de l'énergie du corps par digipuncture
Séance individuelle de 20 min.

Se présenter 15 min
avant le début des séances

Les Causeries du Patio

Moments d'échanges informels de 30 min à 1 heure, sans inscription :

Intérêt de la détoxination, du jeûne

Samedi 10h-10h30

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Se déconnecter des écrans

Samedi 11h-11h30

Pascale Alice AUBIN

Harmonie de l'Être par les soins

Samedi 14h-14h30

et dimanche 13h-13h30

Fabienne HURAUT

Un seul Yoga plusieurs Yoga

Samedi 14h-15h

Gilbert GIESELER

Méditation

Samedi 15h30-16h30

Gilbert GIESELER

L'intérêt de calmer son mental

Dimanche 10h-10h30

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Présentation de la Permaculture

Dimanche 11h-12h

Mikaël HARDY de Perma G'Rennes

Faut-il consommer des graisses ?

Dimanche 14h30-15h

Georges SCUDELLER

Le stress chez l'enfant

Dimanche 15h30-16h

Emma HENRIEUX

La Kinésiologie

Dimanche 16h30-17h

Emma HENRIEUX

Pour toute activité
Réservation conseillée
nombre de places limité



LA RUCHE
OUI DIT OUI!

"Auberge espagnole"

avec *La Ruche qui dit Oui !*

Vendredi 22 mars de 19h à 23h

Pour nous le bien-être commence par le bien manger. Et, c'est encore mieux quand il est partagé !

Chacun apporte un plat salé, sucré ou une boisson sans alcool.
Inscription obligatoire.



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/ Soupe thaïlandaise aux vermicelles de riz - tranche de pain semi-complet et pesto d'algues
- 2/ Lasagnes végétariennes (épinards-potimarron) - salade verte
- 3/ Quiche aux poireaux, curry, lentilles corail, tofu - salade verte.

Desserts :

- 1/ Moelleux à la poire, chocolat
- 2/ Verrine de riz au lait végétal et à l'orange

Tarifs :

- plat et dessert : 10 euros
- plat : 8 euros
- dessert seul : 3 euros

Réervation et paiement des repas auprès de la Maison de Quartier avant le mardi 19 mars 2019.

Crêpes en après-midi :

Parfums : Chocolat, confiture, beurre sucre : 2 euros



"Cadres et décorations végétalisés"

Néphalie, une jeune société française, basée en Bretagne, spécialisée dans la conception et la commercialisation de solutions végétales d'intérieurs.

Venez découvrir quelques-unes de leurs réalisations pendant ce week-end Bien-Être.

Néphalie (créateur et aménageur végétal) www.nephalie.fr
16 avenue du Chêne Vert 35650 Le Rheu - 02 99 35 26 92