



Le conseil d'administration et la Maison de Quartier sont heureux de vous présenter la 7ième édition du weekend bien être.  
Une édition placée sous le signe de la détente, de la découverte et du bonheur.

Et si nous en profitions pour nous interroger sur cette notion de bonheur ? C'est quoi le bonheur selon vous ? Sommes-nous tous doués pour le bonheur ? le bonheur est-il accessible à tout le monde ? Des questions que Julien Perron, aborde dans le documentaire que nous vous proposons le dimanche 22 mars à 13h30.  
Pour ce weekend, nous avons aussi invité Rosa, ceinture rouge de l'émotion et de l'intense. Vous aurez peut-être le plaisir de la croiser...

Patricia Guillerm  
Présidente de l'association Maison de Quartier La Bellangerais

«Le bonheur est une petite chose que l'on grignote,  
assis par terre, au soleil.»  
Jean Giraudoux

#### € Tarifs et inscriptions (à partir du mardi 3 mars à 10h)

Massage Amma assis (Jean-Marc FORICHER) : 13 €  
Soin énergétique thérapie crano-sacrée (Fabienne HURAUT) : 13 €  
Massage énergétique chinois (Sarosi NAY) : 15 €  
Gouter Pleine Forme : 3 €

Paiement à l'inscription (chèques à libeller à l'ordre des intervenants concernés, sauf pour le gouter Pleine Forme)

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.

21 - 22  
mars 2020  
de 9h à 18h

# Week-End Bien-Etre

## Activités pour tous

gratuites ou participation modérée

### Réservation conseillée

Nombre de places limité



La Bellangerais

Equilibre Santé

Une association affiliée

RENNES

leo lagrange

FÉDÉRATION

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

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



## Activités Enfants/Ados

### Bien-Etre Parents/enfants

Samedi 10h-11h

Anne MARQUANT

Atelier bien-être basé sur la respiration, la relaxation, la réflexologie plantaire et l'auto-massage pour bébé et le parent. De 3 à 12 mois.

### Yoga Enfants

Samedi 11h15-12h15

Anne MARQUANT

Yoga ludique pour enfants et auto-massage. De 3 à 6 ans.

### Sens et sensations

Samedi 14h-15h45

Pascale Alice AUBIN

Découvrez vos capacités à écouter, ressentir vos Sens pour augmenter la confiance, améliorer vos relations, se retrouver par des petits jeux. Dès 6 ans.

### Découverte de l'auto-hypnose

Samedi 16h-18h

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. Dès 7 ans.

### Gym Parents/bébés

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

Martine BRIGOT

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

### Initiation au Qi Gong

Dimanche 14h30-15h15

Nathalie BARBOT

Exercices ludiques, simples et lents, basés sur la gymnastique chinoise. Ils permettent de se détendre, de se concentrer et d'avoir confiance en soi. De 6 à 10 ans.

### Mandalas en famille

Dimanche 10h30-11h30

Lucile BOURDIN

Venez en famille partager un moment agréable, et créer le mandala qui vous représente. Dès 6 ans.

## Activités Familles

### Peintures végétales

Samedi 10h-11h30

Delphine COMBATALADES

Création d'une large palette de couleurs naturelles à partir de végétaux... créativité, expérimentation et imagination seront au rendez-vous ! Dès 4 ans avec un adulte, ou seul dès 6 ans.

### Papilles et papiers : poésie gourmande

Samedi 11h-12h

Bibliothèque La Bellangerais

Dans le cadre des P'tits Bouquineurs 2020, la Cuisinière et Poétesse Déb'bo proposera une lecture dégustation autour des épices. Dès 10 ans.

### Fabrication d'abris à insectes auxiliaires

Samedi 14h-15h30

Reinald BABILLOTE

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

### Massage parents/enfants

Dimanche 10h-11h

Emma HENRIUX

Partagez un moment de détente et de complicité avec votre enfant en apprenant ensemble des mouvements simples de massage et de détente.

### Mandalas en famille

Dimanche 10h30-11h30

Lucile BOURDIN

Venez en famille partager un moment agréable, et créer le mandala qui vous représente. Dès 6 ans.

## Activités Ados/Adultes

### Eveil corporel par le Qi Gong

Dimanche 15h30-16h15

Nathalie BARBOT

Exercices ludiques, simples et lents permettant de prendre conscience de son corps et gérer ses émotions. De 2 ans 1/2 à 4 ans en présence d'un adulte.

### Vos émotions en couleurs

Dimanche 13h30-14h15

Lucile BOURDIN

Nos goûts pour les couleurs dépendent de nos besoins et difficultés. Cet atelier propose quelques bases pour mieux se connaître grâce aux couleurs. Dès 7 ans.

### Retour au calme

Dimanche 14h-15h45

Pascale Alice AUBIN

Apprenez avec vos enfants des petits jeux de relaxation et découvrez les émotions (tristesse, colère,...) pour activer le retour au calme, simplement. Dès 6 ans.

### Goûter Pleine Forme

Dimanche 14h-16h30

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Un goûter Sain et Gourmand, à réaliser et partager en famille ou en solo. Dès 6 ans avec un adulte.



## Film documentaire

### C'est quoi le bonheur selon vous ?

Dimanche 13h30

de Julien PERON

En véritable livre de développement personnel, ce film aborde un nombre important de thématiques toutes liées au bonheur. A découvrir ! Durée 1h20.

## Activités Ados/Adultes

### Yoga

Samedi 15h30-16h30

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.

### Tai Chi Chuan et Qi Gong

Samedi 9h-10h

et 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.

### Mouvement et création

Samedi 10h30-11h30

Carole STEINE

Quels que soient nos parcours et nos limites (âge, handicap...). Prévenir la diminution de nos capacités physiques : équilibre, mobilité articulaire, respiration.

### Stretching-Assouplissements

Samedi 12h-13h

et dimanche 14h-15h

Maëlla TREMEUR

Assouplir, étirer, raffermir votre corps, fortifier votre dos et articulations, acquérir un bon maintien et plus encore ! Prendre soin de votre santé.

### Initiation Pilates

Samedi 12h30-13h30

et dimanche 10h30-11h30

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 Mouvement

Samedi 14h-15h

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.

### Détente et visualisation positive

Dimanche 11h30-12h30

Emma HENRIUX

Allongez-vous, fermez les yeux et laissez vous guider par la voix. Au travers d'images positives votre corps et votre esprit vont se détendre. Dès 13 ans.

### Yoga régénération du système nerveux

Samedi 14h-15h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Enchaînement de mouvements de biokiné-gym et de postures de yoga qui permet de régénérer le système nerveux : lutter contre la fatigue nerveuse.

### Kinomichi

Dimanche 12h30-13h30

Jean-Michel FRADIN

Détente du corps, accueil et ouverture du cœur. Un art d'être avec l'autre sans domination, ni passivité.

### Biokiné-gym

Dimanche 15h30-16h30

Fabienne HURAULT

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

Préventif. Séance individuelle de 20 min. Tous les âges.

### Sens et sensations

Dimanche 16h-18h

Pascale Alice AUBIN

Notre histoire familiale connue ou non, influe sur notre vie de manière parfois trop encombrante. La psychogénéalogie permet de se détacher de liens.

### Le Kinomichi et le Tenchitessen

Samedi 14h-15h

Jean-Michel FRADIN

Découvrez vos capacités à écouter, ressentir vos Sens pour augmenter la confiance, améliorer vos relations, se retrouver par des petits jeux.

### Méditation

Dimanche 17h-18h

Gilbert GIESELER

L'entre-deux du mouvement :

un espace relationnel à cultiver positivement

### Et si nos maux avaient un sens ?

Samedi 15h30-16h30

Isabelle ANDRE-SABOURDY

Comment reconnecter sa Santé à la lumière de nos maux ? Approche physique, psychique, émotionnelle, philosophique pour une vision holistique de la Vie.

### Relaxation guidée dynamique

Dimanche 17h-18h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Grâce à des mouvements, des respirations et des sons, ces séances vous permettent une relaxation physique et psychique pour mieux gérer votre stress.

### Le théâtre : Du corps à la Parole

Dimanche 10h-12h

Cécile PAPILLON

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

### Le jeûne, un art de vivre

Samedi 17h-18h

Marie-Pascale RETIN-LUTZ

Il est tout aussi important de bien se nourrir que de mettre notre corps au repos digestif. Comprendre l'intérêt du jeûne.

### Galettes apéritives

Dimanche 16h-18h

Sarosi NAY

Un bref exposé pour tenter d'appréhender le Chi, cette notion chinoise d'énergie vitale, dans sa dimension scientifique, philosophique et poétique.

## Conférences

### Naturopathie et santé

Dimanche 17h-18h

Georges SCUDELLER

Que peut apporter la Naturopathie pour prévenir et compléter les soins médicaux ?

Sans inscription :

### Périnée et mouvement

Samedi 10h-11h