

POLE RESSOURCE BIEN-ÊTRE

Association Gutenberg Grabels



Activités 2020/2021

Le mot de la Présidente de l'association Gutenberg Grabels

Le homard est un petit mollusque. Il vit dans une carapace très rigide qui ne grandit jamais. Plus le homard grandit, plus sa carapace devient étroite. Il se sent sous pression et inconfortable. Il se réfugie alors sous une roche pour se protéger des prédateurs, brise sa carapace et en produit une nouvelle. Et le processus se répète quand celle-ci redevient trop étroite et inconfortable. Le stimulus, pour que le homard puisse grandir, est qu'il se sente à l'étroit... C'est la nature qui le dit... Ainsi, les moments de stress sont des moments clés pour grandir. Si nous utilisons l'adversité intelligemment, nous pouvons évoluer grâce à elle. L'ambition et les challenges du Pôle Ressource Bien-Être : vous aider à changer de carapace quand elle devient trop étroite, vous proposer d'autres alternatives à vos habitudes, développer les Interventions Non Médicamenteuses, et par-dessus tout, vous aider à prendre conscience de votre propre capacité à retrouver par vous-même un certain contrôle sur votre bien-être. Un grand MERCI aux premiers architectes du Pôle : les bénévoles de la Commission, le directeur et la chargée de mission, membres fondateurs du Pôle Ressource Bien-Être de l'Association Gutenberg-Grabels.

Laurence RICHARD

Le mot de la chargée de mission du Pôle Ressource Bien-Être

Quoi de plus exaltant que de travailler sur un projet de bien-être et de le partager ? Réconcilier l'âme et le corps pour se sentir en phase avec soi et les autres, penser à se faire plaisir, utiliser au mieux ses ressources, ses capacités, ses potentialités, apprendre des techniques : l'épanouissement personnel passe par un travail sur soi. Si cette recherche est individualiste, elle n'est pas égoïste pour autant car les proches d'un humain heureux bénéficient de son rayonnement. Les portes d'entrée vers une meilleure connaissance de soi et les bénéfices que l'on peut en retirer sont multiples. Chacun choisira celle qui lui convient et le degré d'implication personnelle qu'il souhaite engager dans la démarche. Puisse ce Pôle Ressource Bien-Être contribuer à l'épanouissement de chacun de vous, accompagné et encouragé en cela par nos professionnels qualifiés et humainement investis.

Florence RICHE-HERTAULT

SOMMAIRE

Activités	Groupe	Individuel	Publics	Pages
Art-thérapie préventive	X		Adultes*	5
Atelier sonore seniors	X		Seniors*	6
Kiko (Qi gong japonais)	X		Adultes*	7
Massages bien-être du monde		X	Adultes	8
Méditation de pleine conscience	X		Adultes*	9
Ostéopathie		X	Tous	10
Psycho-bio-acupressure		X	Tous	11
Reiki		X	Tous*	12
Sophrologie	X		Adultes*	13
Thérapie familiale		X	Adultes	14
Voix du corps		X	Adultes	15
Yoga dynamique et méditation	X		Adultes*	16
Yoga de l'énergie	X		Tous	17
Yoga doux	X		Adultes	18
Yoga seniors	X		Adultes*	19
Yoga du visage	X		Tous	20

*** Pour les seniors un accompagnement sera adapté**

***Info tarifs :** pour certaines activités, le tarif est modulé en fonction des revenus. Si vous ne souhaitez pas communiquer vos revenus, vous acceptez l'application du tarif maximum.*

Le pôle ressource bien-être, c'est aussi des conférences sur les thèmes de la santé et du bien-être en général, une journée annuelle « Portes Ouvertes » et des stages multi-activités en coanimation. Renseignements au centre Gutenberg !

C'est décidé, je prends soin de moi !



*Avec l'équipe
des intervenants professionnels*

ART-THERAPIE PREVENTIVE

Nicole LAMOUREUX

06.81.64.51.01

r.delartherapie@gmail.com

<https://espace-therapies-montpellier.fr>



Pour prendre sa parole en main.

Je vous propose un accompagnement dans le respect du rythme de chacun, dans la découverte ou la redécouverte de son monde imaginaire et créatif, dans le plaisir d'offrir à son corps, à soi-même, plus de fluidité, de détente, de bien-être. Les perceptions vécues dans le corps, grâce aux mouvements dansés, seul et avec les autres, offriront matière à exprimer des pensées, des émotions, des sensations que chacun pourra prolonger et partager à travers l'écriture, la peinture, le collage, le modelage.



Public : Groupe - Adolescents et adultes - *Accueil seniors*

Matériel utile : tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Jeudi 19h30-21h30

Salle Simone Veil

Dates : 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre 2020, 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 27 mai et 24 juin 2021

+ Samedi 26 juin : 10h00 -12h30 et 14h -17h30 – Salle Debussy

+ Dimanche 27 juin : 10h - 12h – Salle Debussy

10€ à 30€/séance (+ participation aux frais de matériel) et 15€ à 60€ le week-end

ATELIER SONORE SENIOR

Florence CABANAC

06.27.02.85.07

florence.cabanac@gmail.com



Se ressourcer au son des instruments !

Tambourin, djembé, maracas, bâton de pluie, carillon, vous entraîneront dans des jeux rythmiques et mélodiques.

Vous pourrez explorer, voir, toucher, entendre, sentir et ressentir.

Plus encore, vous solliciterez votre mémoire, votre attention, votre concentration sans même vous en rendre compte! Vous n'êtes pas musicien? Aucune importance! C'est vous, moi, le groupe, qui créons la partition...



Public : Groupe - seniors exclusivement

Matériel utile : tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Jeudi de 11h à 12h

Salle Cléopâtre

De 120€ à 245€ par an

KIKO – Qi gong japonais

Fabrice BUONANNO

06.84.55.47.98

fabrice.buonanno@yodevexpansion.fr



Le kiko est un art de régénération et de longue vie. A partir de gestes lents, de pratiques respiratoires et énergétiques, chacun apprend à son propre rythme et en fonction de ses capacités physiques à retrouver son équilibre.

L'association du mouvement, de la respiration et de la visualisation remet en harmonie notre corps et notre esprit. Elle facilite les états de concentration et de retour au calme. Réduction du stress, de l'agitation mentale, meilleure vitalité, souplesse retrouvée, détente profonde.

Le kiko puise à la source des arts martiaux internes. Il se pratique sans tension et est aussi tout à fait adapté à un public senior.



Public : Groupe - Adultes - *Accueil seniors*

Matériel utile : Coussin de méditation (zafu) et tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Lundi de 9h00 à 10h30

Salle Debussy

De 120€ à 295€

MASSAGES BIEN-ETRE

Gilles BALLER

06.84.87.10.27

contact@alterform.fr



Notre corps et notre esprit quotidiennement sollicités ont besoin de lâcher prise. Les massages bien-être du monde apportent relaxation, apaisement et visent à un état de relâchement total.

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent pour être plus profondes et plus ou moins rythmées.

Désormais, le terme de massage bien-être est reconnu comme une pratique de santé humaine. Outil de prévention, les massages bien-être ont leur place à côté de ressources telles que la sophrologie et le yoga.

Massages bien-être de 30 mn : dos, pieds au bol Kansu, corps une face.

Massage bien-être femme enceinte de 45 mn.

Public : Individuel - Adultes

Gratuit pour bénéficiaires des minima sociaux accompagnés par le centre sur justificatif

Jours, horaires et lieux de pratique : Le premier mercredi du mois de 9h à 12h

Séances chez le praticien au 60 Impasse de la Divine Comédie à Grabels.

Les rendez-vous se prennent directement au centre Gutenberg : 04.67.10.08.31.

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Mélanie CLAIRON

06.29.15.05.46

melanie.clairon@gmail.com



Prise de conscience du fonctionnement de l'esprit, mise en place d'une nouvelle attitude à l'égard de nos pensées et émotions. Des techniques enseignées pour apprendre aux participants à réguler leurs émotions et à trouver des solutions, des stratégies pour dépasser leurs difficultés de manière autonome.



Public : Groupe - Adultes - *Accueil seniors*

Matériel utile : Tapis de sol

Jours, horaires et lieux de pratique : Jeudi de 10h à 12h

Salle Simone Veil

Dates : 28 janvier – 4 et 11 février – 4-11-18-25 mars – 1^{er} avril

+ 1/2 journée pleine conscience : dimanche 14 février 2020 de 10h à 14h

De 190€ à 360€

OSTEOPATHIE

Coralie MARINE-DAVEZE

06.98.96.31.76



Thomas ANDRE

06.98.78.41.71



L'ostéopathie est une médecine manuelle, qui vise à trouver la cause des douleurs. Ainsi, grâce à ses mains, le praticien va effectuer des tests et des corrections, en prenant le corps dans sa globalité : de la tête aux pieds.

Cette médecine s'adresse à tous types de personnes : du nourrisson au senior, en passant par la femme enceinte, l'enfant et le sportif. Le champ d'action de l'ostéopathie est large : douleurs de dos, soucis digestifs, maux de tête, traumatismes, naissance, etc...



Public : Individuel – Adultes - Enfants - Nourrissons

Gratuit pour bénéficiaires des minima sociaux accompagnés par le centre sur justificatif
Jours, horaires et lieux de pratique :

Séances au 2 rue du Calvaire à Grabels (deux fois par mois)

Les rendez-vous se prennent directement au centre Gutenberg : 04.67.10.08.31.

PSYCHO-BIO-ACUPRESSURE

Lucie WEISS

07.70.20.42.87

lucieweiss.pba@gmail.com



La Psycho-Bio-Acupressure est une méthode douce et naturelle visant à gérer les états émotionnels perturbants et à évacuer l'excès des mémoires émotionnelles.

Il s'agit de conditionnements, apparus le plus souvent pendant l'enfance, qui déterminent à notre insu notre comportement et nous éloignent de notre véritable nature.

Le praticien effectue des "circuits" en cinq points de pression sur le corps du client. La stimulation de ces points par acupressure va entraîner la circulation d'énergie « antidote » de l'énergie parasite et rendre à la personne son plein potentiel. C'est le pouls du consultant qui va permettre au praticien de déterminer tant les circuits à réaliser que les mémoires à évacuer.



Public : Individuel – Tout public

Gratuit pour bénéficiaires des minima sociaux accompagnés par le centre sur justificatif

Jours, horaires et lieux de pratique : Premier lundi du mois : 9h-10h et 10h30-11h30

Séances au 17 rue des Ecoles à Grabels.

Les rendez-vous se prennent directement au centre Gutenberg : 04.67.10.08.31.

REIKI

Johanne LIENART

06.61.43.21.23

johannereiki@gmail.com



Le reiki est une méthode de bien-être douce pour un processus d'harmonisation du corps et de l'esprit.

Le praticien traite les zones corporelles par imposition des mains, ce qui favorise l'élimination des toxines contenues dans le corps, soulage les douleurs, rééquilibre les émotions, donne de la force et de l'énergie et harmonise les chakras.

Apporte un profond ressenti de bien-être et de détente.



Public : **Individuel** - Tout public - Animaux – Végétaux - *Accueil seniors*

4€/ séance pour bénéficiaires des minima sociaux accompagnés par le centre sur justificatif

Matériel utile : Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : **Mardi de 9h30 à 17h30**

Séances chez la praticienne

Les rendez-vous se prennent directement au centre Gutenberg : 04.67.10.08.31

SOPHROLOGIE

Florence RICHE-HERTAULT

06.62.81.67.45

lasophrodeflo@hotmail.fr

www.lasophrodeflo.wixsite.com/lasophrodeflo



La sophrologie est une méthode d'étude de soi à médiation psychocorporelle permettant d'atteindre un état de détente physique et psychique profondément ressourçant et équilibrant. Elle s'inscrit dans le champ du développement personnel global.

C'est une philosophie de vie, imprégnée de pratiques ancestrales orientales et occidentales, qui offre un ancrage existentiel, un équilibre corps-mental, et permet d'installer une relation à la vie apaisée. Techniques de respiration, visualisation positive, relaxation, méditation. La relaxation dynamique du Professeur Caycedo est associée à des techniques spécifiques ciblées sur des thématiques particulières.

Thèmes des modules 2020-2021 :

Anxiété et peur de l'avenir

Ancrage énergétique

Mon corps, mon temple

Développer son potentiel



Public : Groupe - Adultes - *Accueil seniors*

Matériel utile : Tapis, plaid, coussins, carnet de notes

Jours, horaires et lieux de pratique :

Lundi de 19h00 à 20h30 - Salle Debussy

Mercredi de 20h00 à 21h30 - Salle Cléopâtre

Samedi de 11h00 à 12h30 - Salle Cléopâtre

55€ le module de 8 séances – 4 modules par an au choix

THERAPIE FAMILIALE

Myriam BOUDERBALA

06 64 27 82 89

chemindesmots@yahoo.fr

<http://chemindesmots.fr>



Thérapie systémique : un lieu d'écoute et d'expression sans jugement, un cadre de sécurité bienveillant où peuvent s'exprimer les besoins et les émotions, des outils choisis pour favoriser le changement.

La thérapie systémique travaille sur les relations, le fonctionnement de la famille, du couple, ou de l'individu dans ses groupes sociaux. Elle permet de redynamiser les compétences de chacun et faire émerger du changement.

Elle est utile dans les moments de crise individuelle ou familiale comme dans les problèmes récurrents, quand le ras le bol se fait sentir, le besoin de comprendre, souffler, exprimer, changer.



Public : Individuel - Adultes - Couples - Familles

Gratuit pour bénéficiaires des minima sociaux accompagnés par le centre sur justificatif

Jours, horaires et lieux : Lundi après-midi

Séances au 17 rue des Ecoles à Grabels

Les rendez-vous se prennent directement au centre Gutenberg : 04.67.10.08.31.

VOIX DU CORPS

Anne BOISGUERIN

06.75.14.77.75



Un accompagnement pour mieux vous exprimer par la voix parlée et chantée et par des mouvements du corps. A partir de vos sens et de vos besoins vous évoluerez vers la détente, l'expression des sons, de la voix, du discours.

Les techniques utilisées sont la voix lyrique, fondamentale, populaire, celle de tous les jours.

Le suivi de chacun est unique et personnalisé.

Chacun va à sa vitesse sans jamais être obligé, seulement encouragé.



Public : Individuel - Adultes

Gratuit pour bénéficiaires des minima sociaux accompagnés par le centre sur justificatif

Matériel utile : Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Mardi de 9h à 12h - Salle Marie Curie

YOGA DYNAMIQUE et MEDITATION

Ippei HOSAKA

06.71.80.45.53

ippeihosaka@gmail.com

<http://vyasa-yoga.blogspot.com>

<http://ippeihosaka.blogspot.com>



Le yoga est un art de vivre qui développe de manière harmonieuse le corps, le mental et l'esprit. Il accroît la souplesse et la force, réaligne la colonne vertébrale et calme le système nerveux. Il développe la concentration et équilibre les émotions.

Cet atelier propose :

- **le yoga dynamique** : enchaînement de postures sur le souffle, pratique tonique, travail d'équilibre et de souplesse.
- **le yoga et la méditation** : étirement en profondeur des muscles et travail sur le lâcher-prise ; apprendre à respirer correctement et à calmer le mental par la méditation et le chant mantra.



Public : Groupe - Adultes

Matériel utile : Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique :

Yoga dynamique :

Mardi de 12h30 à 13h30 (débutants) et 20h15 à 21h30 - Salle Cléopâtre

Mercredi 8h45-10h (adultes débutants) - Salle de danse

Samedi de 9h15 à 10h30 - Salle Cléopâtre

Yoga et méditation : **Lundi de 20h15 à 21h30 – Salle Cléopâtre**

1 cours/an : de 120€ à 245€ - 2 cours/an : de 180€ à 367€

YOGA DE L'ENERGIE

Jeanne DUMANOIR

06.78.66.58.96

bdumanoir@hotmail.fr



Nous pratiquerons progressivement les postures traditionnelles de yoga (asanas), des enchaînements ainsi que des exercices de respiration consciente (pranayama). Une grande importance sera accordée à la relaxation et à la méditation pour approfondir notre bien-être physique et mental.

Nous pratiquerons également des automassages issus principalement de la médecine indienne (ayurveda) ainsi que des exercices d'acupression (médecine chinoise). Ce yoga de l'énergie vise à améliorer le calme mental et la qualité de la vie quotidienne.



Public : Groupe - Adultes

Matériel utile : Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Salle Campos

Mardi de 19h à 20h15 (débutants) et de 20h15 à 21h30 (confirmés)

De 120€ à 245€

YOGA DOUX

Elaine CODOGNO

06.73.45.76.01

elaine.codogno@gmail.com

www.koshayoga.fr



Elaine vous guide pas à pas dans les postures de yoga avec bienveillance et précision. La séance débute avec des mouvements doux d'ouverture (bassin, épaules). Elle se poursuit par des postures privilégiant l'alignement juste de la colonne. Le cours se clôture par une relaxation détaillée et profonde.

Au fur et à mesure de la pratique, les articulations et les muscles se renforcent et s'assouplissent. Un ressourcement pour le corps et l'esprit.

Ces séances sont ouvertes à tous y compris aux femmes enceintes qui bénéficieront d'un accompagnement particulier.

Yoga Iyengar, Vinyasa, Yin Yoga et Yoga prénatal (de Gasquet).



Public : Groupe – Adultes – Femmes enceintes

Matériel utile : Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Mardi de 18h45 à 20h00 – Salle n°5 Ancienne école

De 210€ à 360€ (en fonction des revenus)

Le tarif annuel inclut 30 cours/an (de 7€ à 12 € la séance)

Tarifs spécial femmes enceintes : 100€ à 150€ euros (carte 10 séances valable 3 mois)

Elles bénéficieront d'un accompagnement particulier au sein du cours.

YOGA SENIORS



Elaine CODOGNO

06.73.45.76.01

elaine.codogno@gmail.com

www.koshayoga.fr

Elaine vous guide pas à pas dans les postures de yoga avec bienveillance et précision.

Il s'agit d'un yoga doux, basé sur la méthode Iyengar, dans le respect des limites de chacun. L'approche est progressive et adaptée aux seniors grâce à l'utilisation de différents supports (briques, couvertures, chaises, ...).

Grâce à la pratique, les articulations se délient, les muscles s'assouplissent, la structure se renforce et le mental se calme. Cela vous permet d'entretenir votre corps et votre esprit en toute sécurité.



Public : Groupe - *Seniors exclusivement*

Matériel utile : Tapis – Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Jeudi de 9h15 à 10h45 - Salle Cléopâtre

De 240€ à 390€/an (1 cours/semaine)

Le tarif annuel inclut 1 séance/semaine, soit 30 cours/an (8 à 13 € la séance).

YOGA DU VISAGE

Céline SALES

06.62.18.48.11

celine.esquirolsales@gmail.com

www.facebook.com/mymood.pro



Venez expérimenter cette nouvelle activité !

Le yoga du visage restructure et tonifie les masses musculaires.

Il permet une meilleure circulation du sang et de la lymphe.

Il réduit les rides d'expression ou celles dues à l'avancée en âge.

Dans cet atelier, les huiles de massage sont fournies et proposées gracieusement.



Public : Groupe - Adultes

Matériel utile : Tenue confortable

Jours, horaires et lieux de pratique : Mercredi de 18h à 19h - Salle Angela Davis

De 50€ à 100€ le trimestre

Mes notes personnelles

ACCÈS CENTRE



ACCÈS VALSIÈRE





ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

Centre socioculturel Grabels

2 place Jean Jaurès

34790 GRABELS

04.67.10.08.31

accueil@centregutenberg.com

bienetre.gutenberg@outlook.fr

La Vie Valsière – Espace de Vie Sociale

Rue Gaston Planté

34790 GRABELS

04.67.72.98.16

evs.gutenberg@gmail.com



Plan d'accès ici : <https://goo.gl/maps/VD9n5FbPZsP2>

CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT
(CFPPA HERAULT)



MAJ du 07 décembre 2020