



POLE RESSOURCE BIEN-ÊTRE

Association Gutenberg Grabels



Activités 2021/2022

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

Le pôle Ressource Bien-être continue son chemin avec son offre d'activités de bien-être, de confort et de temps de répit pour toute personne désireuse de prendre soin d'elle et de s'engager dans une démarche de meilleure connaissance de soi, d'épanouissement personnel ou de simple détente. Réconcilier le corps et le mental par des techniques à médiation psychocorporelle et des méthodes et soins énergétiques enseignés par nos professionnels qualifiés et humainement investis est l'objectif de ce pôle. Je vous souhaite de trouver ici une pratique qui vous convienne pour installer dans votre vie l'équilibre et l'apaisement.

Florence RICHE-HERTAULT

SOMMAIRE

Activités	Groupe	Individuel	Publics	Pages
Art-thérapie et expression corporelle	X		Adultes *	4
Atelier sonore seniors	X		Seniors*	5
Feldenkrais	X		Adultes*	6
Massages bien-être du monde		X	Adultes	7
Ostéopathie		X	Tous	8
Réflexologie bébé émotionnelle	X		BB-enfants	9
Reiki		X	Tous *	10
Sophrologie	X		Adultes *	11
Yoga dynamique et méditation	X		Adultes	12
Yoga de l'énergie	X		Tous	13

*** Pour les seniors l'accompagnement est 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 suivies d'ateliers pratiques 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 !

ART-THERAPIE PAR L'EXPRESSION CORPORELLE

Pour prendre sa parole en main. L'intervenante 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.

Groupe tous publics – Accueil seniors

Jeudi de 19h30 à 21h30 – salle Angela Davis et Simone Veil

Dates : 16/09 – 21/10 – 18/11 – 16/12 – 20/01 – 10/03 – 24/03

05/05 – 19/05 – 16/06

10 € à 30 €/séance (+ participation aux frais de matériel)

Nicole LAMOUREUX

Art-thérapeute

06.81.64.51.01

r.delartherapie@gmail.com

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



Les Jeudis de l'Art-thérapie
Avec Nicole LAMOUREUX
Art thérapeute certifiée

Pôle ressource bien être
Association Gutenberg - Grabels
7 place Jean Jaures 34790 Grabels

Contact:
06 81 64 51 01
r.delartherapie@gmail.com
<https://espace-therapies-montpellier.fr>

ATELIER SONORE SENIORS

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...

Groupe seniors

Jeudi de 11h30 à 12h30

Salle Cléopâtre

120 € à 245 € /an

Florence CABANAC

Musicothérapeute

06.27.02.85.07

florence.cabanac@gmail.com



FELDENKRAIS

Moshé Feldenkrais a mis au point une méthode pour développer la conscience de soi par le mouvement. A partir d'une expérience personnelle, soutenue par ses connaissances en physique, neurobiologie et arts martiaux, il a conçu des enchaînements de mouvements simples et doux qui développent de nouvelles connexions nerveuses permettant ainsi une meilleure fonctionnalité de l'ossature et des articulations. Les crispations ou les limitations ressenties dans le corps générées par les habitudes, quelles qu'elles soient, peuvent dès lors être remplacées par la fluidité d'une mobilité originale propre à chacun.

Public : Groupe Adultes

Un samedi sur 2 de 9h30 à 10h30 à partir du 02/10/21

Salle Cléopâtre

135 € à 270 €

Dominique LEVILLAIN
Praticienne Feldenkrais
06.47.79.87.19
d.s.levillain@gmail.com



MASSAGES BIEN-ETRE

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. 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 Gutenberg sur justificatif.

Le premier mercredi du mois de 9h à 12h chez le praticien :

60 Impasse de la Divine Comédie à Grabels.

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

Gilles BALLER

Praticien massages bien-être

06.84.87.10.27

contact@alterform.fr

<http://alterform.net/>



OSTEOPATHIE

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 – Tous publics

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

Jours, horaires et lieux de pratique :

Chez les praticiens : 2 rue du Calvaire à Grabels (deux fois par mois)

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

Coralie MARINE-DAVEZE

06.98.96.31.76

Thomas ANDRE

06.98.78.41.71

Ostéopathes



REFLEXOLOGIE BEBE EMOTIONNELLE

La réflexologie bébé émotionnelle s'appuie sur les principes de la réflexologie plantaire et ceux de la médecine chinoise. En agissant sur une zone réflexe du pied, on travaille sur une structure ou un organe et sur l'émotion qui est reliée.

Lors de cet atelier les parents apprendront des massages réflexes pour aider à soulager les douleurs dentaires, troubles ORL et digestifs, améliorer le sommeil et renforcer les défenses immunitaires mais aussi accompagner les émotions : peurs, tristesse, colère, angoisse de séparation. C'est une trousse de secours réflexologique qui sera à leur disposition.

Public : Nourrissons et jeunes enfants accompagnés des parents

Lundi de 14h à 15h – Salle Cléopâtre &

Lundi de 15h30 à 16h30 – Salle Cléopâtre

20€/enfant/séance

Cécile GRAZIANI

06.77.81.54.04

cecile.osteo@gmail.com



REIKI

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

Prix libre pour bénéficiaires des minima sociaux.

Mardi de 9h30 à 17h30 chez la praticienne.

Les rendez-vous se prennent directement au centre Gutenberg :

04.67.10.08.31

Johanne LIENART

06.61.43.21.23

johannereiki@gmail.com



SOPHROLOGIE

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. 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 dynamique, méditation.

Thèmes des quatre modules 2021-2022 :

Sophro-stretching / Libération des cuirasses corporelles / Mon quotient relationnel / Mon féminin sacré

Public : Groupe Adultes - Accueil seniors

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

Florence RICHE-HERTAULT

Sophrologue

06.62.81.67.45

lasophrodeflo@hotmail.fr

<https://lasophrodeflo.wixsite.com/lasophrodeflo>



YOGA DYNAMIQUE et MEDITATION

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

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

Yoga dynamique :

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

Mercredi 8h30 à 9h45 - Salle de danse

de 120€ à 245€

Ippei HOSAKA

Praticien yoga

06.71.80.45.53

ippeihosaka@gmail.com

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



YOGA DE L'ENERGIE

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
Lundi de 20h45 à 21h30
Salle Campos - La Valsière
De 120€ à 245€

Jeanne du MANOIR
Praticienne yoga
06.78.66.58.96
bdumanoir@hotmail.fr



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 21 décembre 2021

