

Stages du dimanche matin
Septembre 2016 - Janvier 2017
centre ville de Houilles

Stage Mémoire Olfactive

Animé par Magali – Olfactothérapeute

La méditation nous amènera à découvrir ce que l'odeur de l'huile essentielle nous révèle. Quelles sensations déclenche-t-elle dans notre corps. En quoi peut-elle nous apporter bien-être et sérénité.

25 septembre 2016 Salle Michelet
de 9h15 à 12h30

Stage Relaxation Energétique

Animé par Brigitte – Relaxologue

La relaxation énergétique associée aux bienfaits des huiles essentielles, invite à recharger les batteries grâce à des mouvements respiratoires, à l'activation des points énergétiques, aux étirements corporels.

16 oct. 2016 Salle Michelet
15 janv. 2017 Salle Michelet
de 9h15 à 12h30

Stage Naturopathie

Animé par Françoise - Naturopathe

La naturopathie, est un art de vivre au naturel, qui vise à harmoniser le corps et le mental en améliorant l'hygiène de vie. Voici les thèmes proposés :

La flore intestinale au cœur de notre santé
Mercredi 28 sept. 16 de 19h30 à 21h30 Salle Marceau

Cosmétiques faits maison
(uniquement sur réservation)
Dimanche 6 nov. 16 de 10h15 à 12h30 Salle Marceau

Fatigue et supers aliments
Dimanche 8 janv. 17 de 10h15 à 12h30 Salle Marceau

Assemblée Générale

Samedi 28 janvier 2017 – Salle Michelet

Stage Sophrologie

EXISTER dans et par le LIEN

Animé par Véronique M. - Sophrologue

La sophrologie nous offre de nombreuses possibilités de prises de conscience et de transformations. Ces stages permettront de construire et de renforcer un lien authentique et harmonieux avec nous-même et le monde environnant.

20 nov. 2016 Salle Michelet
22 janv. 2017 Salle Marceau
de 9h15 à 12h30

Stage Qi-Gong

Animé par Claire - Professeur de Qi-Gong

Travail du souffle, de l'énergie vitale, le Qi Gong est un savoir-faire ancestral chinois basé sur des mouvements simples, harmonisés par la respiration, pour le bien-être du corps et de l'esprit.

27 nov. 2016 Salle Michelet
de 9h15 à 12h30

Stage Renforcer le périnée

Animé par Geneviève – Professeur de Yoga

Notre périnée est un ensemble de muscles qui joue un rôle important. A partir d'une meilleure connaissance de son fonctionnement, nous découvrirons comment le protéger et le renforcer au quotidien.

29 janvier 2017 Salle Michelet
26 février 2017 Salle information à venir
de 9h15 à 12h30

Pour les stages

Adhésion annuelle GUS : 7€
Participation : 20 € la séance sauf pour la
Naturopathie (15€ sauf le 6 nov 28€)

ATELIERS en semaine
STAGES le dimanche matin
2016 – 2017

Biodanza

Sophrologie

Relaxation

Voix

Yoga

Naturopathie

Qi Gong

Rire

Tai Chi Chuan

Mémoire Olfactive

Ikébana



GRUPE D'USAGERS DE LA SANTÉ

40, rue de Verdun – 78800 Houilles

www.gus-houilles.fr

Contact : gus78@laposte.net
01 39 68 72 35 - 01 39 68 31 47

Reprise des activités le lundi 5 septembre 2016

Atelier de Yoga

Animé par Geneviève

A l'aide de postures simples, le Yoga développe des qualités : force, souplesse, joie de vivre, détente ...

Lundi 19h15 à 20h15 ou 20h30 à 21h30

Gymnase les Pierres Vives
1, rue des Alouettes – Carrières-sur-Seine

Mardi 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45

Vendredi 9h30 à 10h30

Centre J.Y. Cousteau - Mezzanine Moussaillon

Participation à l'atelier : 175 € pour l'année

Atelier de Tai-Chi-Chuan

Animé par Sébastien

Pratiqué régulièrement, le Tai-Chi-Chuan améliore l'équilibre, la souplesse. L'esprit s'apaise, la mémoire du corps se renforce.

Lundi 19h30 à 20h30

Centre J.Y. Cousteau - Grande salle

Participation à l'atelier : 175 € pour l'année

Atelier du Rire

Animé par Aurélie et Véronique A.

Détente, évacuation du stress, sourire et rire ensemble, c'est l'invitation de cet atelier pour redécouvrir les mille vertus du rire.

Lundi 19h30 à 20h30

Centre J.Y. Cousteau – salle Oursin

Participation 5 € la séance réglée sur place

Atelier de Sophrologie

Animé par Véronique M.

La Sophrologie désigne la recherche de l'harmonie de la conscience permettant ainsi de chasser peurs, stress et tensions.

Jedi 19h00 à 20h30

15 & 29 sept – 13 oct – 17 nov – 1 & 15 déc 2016
12 & 26 janv – 23 fév – 9, 16 & 30 mars – 20 avril –
4 & 18 mai - 08 & 22 juin 2017.

Centre J.Y. Cousteau - Mezzanine Moussaillon

Participation à l'atelier : 150 € pour l'année

Atelier de Biodanza

Animé par Michel A et Amata

La Biodanza est une invitation à la rencontre, la rencontre avec soi, avec les autres, avec la vie. Avec la musique et les mouvements, venez ressentir la vie en vous dans un groupe bienveillant.

Jedi 19h30 à 21h30

08 & 22 sept – 06 & 13 oct – 10 & 24 nov – 08 & 15 déc 2016
05 & 19 janv – 02 & 23 fév – 09, 23 & 30 mars – 20 avril –
04 & 18 mai – 08, 15 & 29 juin 2017.

Centre J.Y. Cousteau - Grande Salle

Participation à l'atelier : 190 € pour l'année

Pour les ateliers

Adhésion annuelle GUS : 20€

Séance d'essai gratuite

excepté les Ateliers du Rire, Biodanza & l'Ikébana.

20€ de réduction sur la participation à partir du 2^{ème} atelier

Toutes les activités sont proposées hors vacances scolaires.

Prévoir des vêtements confortables, souples et chauds ainsi qu'un tapis de sol.

Atelier Voix

Animé par Lydia

Au menu découverte de l'atelier, chanter et faire de sa voix un chemin de plaisir. Vous découvrirez que vous chantez juste sans aucun effort, dans la détente et le plaisir de ce moment de convivialité et de partage.

Vendredi 19h à 20h30

16 & 30 sept – 14 oct – 18 nov – 2 & 16 déc.2016
13 & 27 janv – 24 fév – 10, 17 & 31 mars – 28 avr –
12 & 26 mai – 9 & 23 juin 2017

Centre J.Y. Cousteau - salle Oursin

Participation à l'atelier : 150 € pour l'année

**Centre J.Y. Cousteau
90, rue Diderot à Houilles
Pour tous les ateliers
sauf celui d'Ikébana
en centre ville Salle Marceau**

Atelier d'Ikébana

Ecole Ikenobo «Manako Jafas Paris »

Animé par Sato (06 86 63 76 36)

L'Ikébana, art floral japonais, c'est savoir observer les plantes et devenir artiste avec une simple branche.

Samedi 9h30 à 11h30

8 oct, 19 nov, 10 déc 2016, 21 janv. 2017

Centre ville à Houilles – Salle Marceau

25 fev, 18 mars, 22 avril, 13 mai, 17 juin 2017.

**Participation par samedi réglée à l'Animatrice: 25 €
Fleurs et matériel fourni.**

**uniquement sur réservation auprès de Sato
5 jours avant la date de l'atelier**

Stages DECOUVERTE

1h à 1h30 pour découvrir un atelier c'est peu. Alors, pour cette rentrée 2016, vous pourrez expérimenter pendant 3h, au cours de l'un des quatre stages DECOUVERTE, le dimanche :

Sophrologie animé par Véronique M.

11 septembre 2016 de 9h15 à 12h30

Salle Michelet

Biodanza animé par Michel A. et Amata

18 septembre 2016 de 9h15 à 12h30

Salle Marceau

Tai-Chi-Chuan animé par Sébastien

25 septembre 2016 de 14h15 à 17h30

Salle Michelet

Voix animé par Lydia

9 octobre 2016 de 9h15 à 12h30

Salle Marceau

Participation la séance : 20 € – Pas d'adhésion annuelle GUS pour ces stages DECOUVERTE

Inscription sur place

Prévoir des vêtements confortables