

Assemblée générale samedi 7 octobre 2017
 samedi 27 janvier 2018 14 h 30 – 17 h
Conseil d'administration samedi 4 novembre 2017
 samedi 2 septembre 2017 Samedi 9 décembre 2017
 samedi 6 janvier 2018

Nous recherchons de bénévoles pour s'occuper de Paul, enfant de 15 ans autiste.

Paul a 15 ans, il vit à Houilles, au sein d'une fratrie de 4 enfants dont il est l'aîné.

Il est autiste et depuis janvier 2017, ses parents ont adopté la méthode des 3i (Site <http://www.autisme-espoir.org/>) pour l'accompagner.

Il s'agit d'une méthode basée sur l'imitation et le jeu.

Elle implique la participation d'un grand nombre de bénévoles qui assurent des "tours de jeu" d'1h30 avec Paul dans sa salle de jeu, et ce tous les jours de la semaine !

Toutes les 6 semaines environ, l'équipe se réunit autour de la psychologue spécialisée pour échanger et recevoir une

formation.

Paul est très attachant, petit à petit il s'éveille au monde et nous regarde, souvent furtivement, quelques fois plus longuement.

La présence d'un nombre suffisant de bénévoles est indispensable à la réussite de cette méthode et donc au mieux-être de Paul et de sa famille.

Si vous souhaitez consacrer un peu de temps à cet enfant, n'hésitez pas à contacter la maman de Paul au **06.99.69.47.01** ou par email

amelia.vallinasamelia@gmail.com

Pour le moment, le compte n'y est pas encore mais l'espoir, lui, y est ! Merci de votre soutien.

Le GUS organise des activités destinées à prendre en charge sa santé et son propre bien-être.

Association loi 1901

Siège social : 40, rue de Verdun

78800 Houilles

e-mail : Gus78@laposte.net

Site : www.gus-houilles.fr

Michel Curet

01 39 68 72 35

michel.curet@laposte.net

Marie-France Démaret

01 39 68 31 47

jm4h.mf@wanadoo.fr

Danièle Jarrousse

01 39 13 64 80

djarrousse@yahoo.fr



GRUPE D'USAGERS DE LA SANTÉ

GUS INFO N°58
Septembre 2017

Sujets	
C'est la rentrée Stage Do-in	2
Stage Sophrologie	3
Stage Naturopathie	4-5
Stage Mémoire olfactive	5
Stage Cuisine émotion	6
Stage Hypnose Stage Périnée	7
Vie associative	8

EDITO

L'été aura été trop chaud pour certain et trop frais pour d'autre et puis l'automne arrive et il sera le même pour tous.

Aussi pour aborder cet automne en douceur, prolongez votre envie de naturel et de sensations odorantes et gustatives découvertes cet été.

Nous vous proposons une grande variété d'activités destinées à garder et développer votre capital de bien-être.

Bonne rentrée

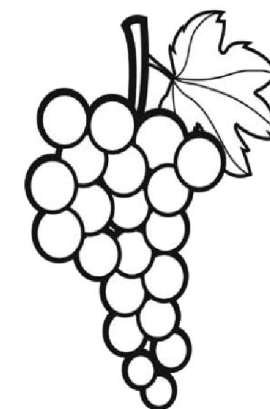
Forum des Associations
le samedi 9 septembre 2017
de 10h à 19h

au Parc Charles de Gaulle
 Vous êtes les meilleurs représentants de notre association .

Vous êtes les bienvenus pour renseigner et donner de la documentation aux visiteurs.

Vous êtes invités à vous faire connaître
au 01 39 68 72 35

ou à envoyer un mail à gus78@laposte.net



C'est la rentrée !

2

Les activités reprennent lundi 11 septembre 2017

Pour cette nouvelle saison sont reconduits :

Les ateliers :

- Yoga ,
- Tai-chi-chuan,
- Sophrologie, Ikebana,
- Atelier du Rire,
- Voix,
- Biodanza

Les stages :

- Naturopathie
- Sophrologie
- Relaxation énergétique
- Mémoire olfactive
- Périnée, révision

Nous proposons de nouveaux stages :

- Conférence et Stage DO-IN
- Stage Cuisine-Emotion
- Stage Hypnose
- Stage Yoga des yeux, en Février

Vous trouverez dans ce bulletin les articles qui vous expliquent tout sur ces nouveautés

Pour plus de détail, vous reporter :

- Au programme
- À notre site Gus-houilles.fr , mis à jour en permanence

Conférence et Stage DO-IN



entretien corporel et une relaxation active. Le Do-In, favorise un rééquilibrage énergétique dans les méridiens, procure détente, bien être et harmonie. Il permet également de renforcer les capacités d'autorégulation du corps.

Animé par Valérie Professeur de Do-in

QU'EST-CE LE DO-IN ?

Le Do-In est une technique énergétique japonaise basée sur les principes de la Médecine traditionnelle chinoise. Elle vise à faire circuler librement en nous l'énergie vitale (Qi) grâce à des pressions sur les méridiens et les points d'acupuncture, à des étirements spécifiques, des percussions, des vibrations, la respiration, la relaxation... Plus qu'un massage, c'est véritable un

Conférence : DO-IN

mercredi 4 octobre 2017

Participation : 5€

20h30-22h Salle Michelet

Stage Do-in

Mercredi 15 Novembre 2017

19h15-21h30

Participation 15 € +Adhésion 7 €

Salle Marceau

Stage Hypnose

7

L'hypnose n'est autre qu'un état de relaxation profonde. fumer, à mieux dormir...

Chacun a pu faire l'expérience d'un roman dont la lecture consciencieuse permet de nous évader, ou celle d'une suspension hors du temps à force de contempler le mouvement des vagues, etc.

L'état hypnotique est la reproduction d'un état naturel et spontané, tout le monde peut y avoir accès, mais pas forcément de la même façon.

Premier Stage : découverte de l'hypnose et lien avec le sommeil

Loin de l'hypnose de spectacle, nous vous proposons une pratique psychologique sûre et douce.

Elle permet de maîtriser le stress, de se détendre complètement, de calmer ses peurs, et de trouver les ressources internes pour notre vie quotidienne.

L'hypnose peut nous aider à arrêter de

Au cours de ce premier stage, nous allons découvrir ce qu'est l'hypnose par une expérience en groupe pour favoriser le sommeil.

mercredi 27 septembre 2017

19h15-21h30—Salle Marceau

Deuxième Stage : Autohypnose

Au cours du deuxième stage, nous apprendrons non seulement ce que l'hypnose peut faire, mais comment se l'approprier individuellement et gagner en autonomie par une pratique d'autohypnose.

mercredi 24 janvier 2018

19h30-21h30 - Salle Marceau

Animé par Marc, Hypnothérapeute

Participation 15 €+ 7 € pour l'adhésion

Prévoir des vêtements confortables

Stage Périnée, révision

Renforcer le périnée

Ce stage est une révision des stages de janvier et février 2017

Notre périnée est un ensemble de muscles qui joue un rôle important pour :

Soutenir les organes.

Amortir les forces exercées dans tout le corps.

Permettre les passages de l'intérieur du corps vers l'extérieur et l'inverse.

Exercer une part active dans la sexualité.

Nous reverrons comment le protéger et le renforcer au quotidien.

Nous réexpérimenterons des postures adaptées pour que les bons réflexes acquis soient utiles dans la vie de tous les jours.

Animé par Geneviève, Professeur de Yoga

Dimanche de 9h15 à 12h30

Le 28 janvier 2018 - Salle Michelet

Participation 15 €+ 7 € pour l'adhésion

Prévoir des vêtements confortables et chauds, un tapis de sol, une serviette, boisson.

Un savoureux voyage au pays des sens

Vous êtes gourmand, vous aimez cuisiner et vous avez envie d'apprendre des recettes bio, simples, savoureuses pour vous faire plaisir, régaler votre famille et vos amis.

Ces stages culinaires sont pour vous. Ils mêlent plaisir, convivialité et simplicité.

« La cuisine, ce lieu de transformation des aliments, peut être un espace de transformation de soi » Isabelle Filliozat

Nous découvrirons comment utiliser différentes farines (châtaigne, pois chiches, riz...), laits végétaux (amande, noisette, noix de coco, épeautre....) et céréales.

Nous associerons les saveurs, mélangerons des épices...pour créer des plats variés, colorés, savoureux et riches en nutriments.

Ces ateliers sont aussi des espaces de créativité et de lien convivial avec soi, les autres et la nature au travers des aliments.

Ils permettent l'ouverture des sens, par l'enracinement, la respiration, l'intention, l'attention et la concentration.

Ainsi, le plat le plus simple peut devenir sublime s'il est réalisé avec des aliments de qualité, en conscience dans la joie d'une énergie positive.

Des conseils seront donnés pour se nourrir sainement avec des produits locaux de grande qualité nutritionnelle et à un prix raisonnable.

Ensemble nous cuisinerons pendant 2 heures.

Puis nous dégusterons nos réalisations :

crumble de légumes de saisons, galettes de céréales et légumes, houmous de betteraves et lentilles, cheese-cake de potimarron, biscuit roulé au thé matcha et sa crème de châtaigne...

Des recettes simples à partir d'aliments de saisons (légumes, fruits, céréales, légumineuses, laits végétaux, oléagineux, ...) seront choisis pour leurs qualités nutritives et leurs saveurs.

Les ingrédients sont fournis.

L'atelier est limité à 6 personnes.

Aminé par Magali

**Mercredi 18 Octobre, 29 novembre 2017
19 h 15- 21 h 30**

Uniquement sur réservation 8 jours avant

par téléphone au 07 71 78 18 82

par mail : magali@cuisineemotion.fr

en indiquant : je m'inscris au " Stage cuisine émotion du «indiquer la date»

_Chez Magali à Houilles

Participation : 27 € (tout compris)



La pleine conscience de nos cinq sens pour nous recentrer

La sophrologie nous offre de nombreuses possibilités de prises de conscience et de transformations. Nous découvrirons la richesse de nos perceptions sensorielles : toucher, goût, odorat, ouïe, vue.

Les sollicitations de la vie quotidienne nous éparpillent. La pleine conscience de l'instant présent amène un véritable bien-être durable.

Pour y parvenir nous approfondirons nos cinq sens, grâce à une approche précise et ludique. Elle nous emmènera dans le monde des perceptions sensorielles conscientes. Nous explorerons de multiples façons de toucher, de goûter, de sentir, d'écouter et de voir.

La conscience de nos 5 sens nous relie au monde. Elle laisse découvrir une richesse qui nous échappe habituellement et un ressenti apaisé de l'extérieur.

« La sophrologie est une discipline spécifique qui utilise une méthodologie et un ensemble de techniques précises, dont le but est de mobiliser de façon positive nos capacités et nos ressources afin de renforcer toutes nos structures saines.

Elle nous amène à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. Elle présente un caractère social et préventif qui nous concerne tous, du début à la fin de notre existence.

« La relaxation dynamique et créative proposée par la sophrologie nous permet d'accéder à toute une part de conscience de nous-mêmes inconnue. » définition du Syndicat des sophrologues professionnels.

Stage Animé par Véronique M., Sophrologue

Dimanche de 9h15 à 12h30

8 octobre 2017 Salle Marceau

12 novembre 2017 , 26 novembre 2017 , 14 janvier 2018 Salle Michelet

Participation la séance : 20 € + 7 € pour l'adhésion

Inscription sur place

Prévoir des vêtements confortables et chauds, un tapis de sol, une serviette, plaid, boisson.

Animé par Française

Petit-déjeuner et goûter sains

Comment réinventer son petit déjeuner et créer un goûter sain pour les petits comme les grands ?

Après quelques conseils permettant d'allier plaisir gourmand et bonne digestion, nous réaliserons ensemble 4 recettes essentiellement crues, à base d'ingrédients sains que nous dégusterons ensemble ou que nous emporterons.

Les recettes comprennent des amandes et autres oléagineux, attention aux personnes allergiques aux fruits à coque !

Dimanche 17 septembre 2017 de 9h15-12h30— Salle Marceau

Participation : 30 € (inclus les ingrédients) et 7 € pour l'adhésion

Apporter 2 petits « Tuperwares »

Uniquement sur réservation avant le lundi 11 septembre 2017

par téléphone au 01 39 68 72 35 ou 01 39 68 31 47

par mail gus78@la poste.net ou

par le formulaire de contact de gus.houilles.fr

en indiquant : je m'inscris au stage "Petit-déjeuner et goûter sains du 17 septembre »

12 participants maximum

Les bases d'un bon sommeil

Le sommeil est un des piliers d'une belle santé, mais bien dormir nécessite que l'on respecte un certain nombre de règles.

Après un petit rappel sur le rôle et les mécanismes du sommeil, nous passerons en revue les clés permettant de construire une nuit paisible et réparatrice.

Nous aborderons enfin, les coups de pouce naturels possibles : plantes, huiles essentielles, Fleurs de Bach... pour nous aider dans des périodes délicates, à retrouver un sommeil serein et nous terminerons par un peu de pratique.

Mercredi 11 octobre 2017 de 19h15 à 21h30 - Salle Marceau

Participation : 15 € + 7 € pour l'adhésion

Sentir pour « se sentir mieux »

Cette année, nous allons continuer à explorer notre univers olfactif en approchant les odeurs par famille de plantes. Ce voyage dans l'univers des odeurs nous permettra de mieux nous connaître, de découvrir quelles sont les senteurs qui améliorent notre bien-être. Les odeurs font parler nos souvenirs et nous mobilisent tout entier. Elles nous relient à notre histoire et nous amènent ainsi à une meilleure compréhension de nos propres sensations, sentiments et pensées.

Chaque stage est une invitation à découvrir de manière ludique et poétique quel est notre univers olfactif, quelles sont les odeurs qui nous permettent de disposer de ce qui rend la vie plus fluide, le quotidien plus serein et l'humeur plus joyeuse !

Pour vivre ces expériences, nous nous appuyerons sur les huiles essentielles. Nous voyagerons donc ensemble dans l'univers subtil des odeurs :

agrumes,

eucalyptus,
lavandes,
menthes,
conifères...

Animé par Magali - Olfactothérapeute

Dimanche de 9h15 à 12h30

Salles Michelet,
15 octobre 2017
3 décembre 2017

Participation : 20 € la séance et 7 € pour l'adhésion

« Parmi les cinq sens, c'est certainement l'odorat qui nous transmet la meilleure impression de l'éternité » Salvador Dali



Stage Naturopathie - Suite

Beauté naturelle session 2

Créer ses propres produits de beauté à partir d'ingrédients naturels, c'est à la fois un geste écologique, économique et un pas de plus vers une belle santé tout en ayant la fierté de l'avoir fait soi-même !

Après un bref rappel des différents ingrédients naturels possibles, nous élaborerons 3 recettes de produits du quotidien (différents de novembre 2016). Nous repartirons avec nos réalisations et avec l'envie de nous lancer !

Mercredi 17 janvier 2018 de 19h15 à 21h30, salle Marceau

Uniquement sur réservation avant le lundi 8 janvier 2018, 12 participants maximum

par téléphone au 01 39 68 72 35 ou 01 39 68 31 47

par mail gus78@la poste.net ou

par le formulaire de contact de gus.houilles.fr

en indiquant : je m'inscris au stage " **Beauté naturelle session 2** »

Participation : 25 € (inclus les ingrédients) et 7 € pour l'adhésion