

**Stages**  
**Septembre 2017 - Janvier 2018**  
centre ville de Houilles

**Stage Naturopathie**

Animé par Françoise

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 :

**Petit-déjeuner et goûter sains** (sur réservation)  
**Dimanche 17 sept.17** de 9h15 à 12h30 Salle Marceau  
Participation : 30 €

**Les bases d'un bon sommeil**  
**Mercredi 11 oct.17** de 19h15 à 21h30 Salle Marceau

**Beauté au naturel** (sur réservation)  
**Mercredi 17 janv.18** de 19h15 à 21h30 Salle Marceau  
Participation : 25€

**Stage Relaxation Energétique**

Animé par Brigitte

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.

**Dimanche 24 sept. 2017 - Salle Michelet**  
**19 nov. 2017 & 21 janv. 2018 Salle Marceau**  
de 9h15 à 12h30

**Stage Mémoire olfactive**

Animé par Magali

Explorer l'univers subtil des odeurs : les agrumes, les conifères, les eucalyptus, les lavandes, les sauges, les menthes ; pour découvrir quelles senteurs améliorent notre bien-être.

**Dimanche 15 oct. 17 - Salle Michelet**  
**3 déc. 17 Salle Marceau - de 9h15 à 12h30**

**Assemblée Générale**  
**Samedi 27 janvier 2018 – Salle Michelet**

**Stage Sophrologie**

*La pleine conscience de nos cinq sens pour un véritable bien-être durable.*  
Animé par Véronique M.

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.

**Dimanche 8 oct. 2017 - Salle Marceau**  
**12 nov. - 26 nov. 2017 & 14 janv. 2018 Salle Michelet**  
de 9h15 à 12h30

**Stage Tai-Chi-Chuan « après-midi »**

Animé par Sébastien

Différent de l'atelier, il s'agit de découvrir les différentes facettes du Taïchi, un travail du souffle, de l'énergie vitale, basé sur des mouvements simples, harmonisés par la respiration, pour le bien-être du corps et de l'esprit.

**Dimanche 26 nov. 2017 - Salle Michelet**  
de 14h15 à 17h30

**Stage Renforcer le périnée - Révision**

Animé par Geneviève

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.

**Dimanche 28 janvier 2018 - Salle Michelet**  
de 9h15 à 12h30

**Pour les stages**

**Adhésion annuelle GUS : 7€**

**Participation** (sauf réservation) :

20 € le stage du dimanche et 15€ le stage du mercredi

**Sur réservation** : consulter le site

[www.gus-houilles.fr](http://www.gus-houilles.fr) ou nous contacter

**ATELIERS en semaine**  
**STAGES**  
**2017– 2018**

**Biodanza**

**Sophrologie**

**Relaxation**

**Voix**

**Do-In**

**Yoga**

**Naturopathie**

**Renforcer le Périnée**

**Rire**

**Sommeil**

**Cuisine**

**Tai Chi Chuan**

**Mémoire Olfactive**

**Ikébana**



GRUPE D'USAGERS DE LA SANTÉ

40, rue de Verdun – 78800 Houilles

[www.gus-houilles.fr](http://www.gus-houilles.fr)

Contact : [gus78@laposte.net](mailto:gus78@laposte.net)  
01 39 68 72 35 - 01 39 68 31 47

## Reprise des activités le lundi 11 septembre 2017

### Atelier de Yoga

Animé par Geneviève

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

**Lundi 19h30 à 20h30 ou 20h45 à 21h45**

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

**Exceptionnel :**

**lundi 23 oct 19h30 à 20h30 - Salle Michelet**

**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.

**Jeudi 19h à 20h30**

21 sept.- 5 & 19 oct. - 9 & 23 nov. - 7 & 21 déc.-2017  
18 janv. - 1<sup>er</sup> 15 fév. -15 & 29 mars - 12 avr. - 3, 17, 31 mai -  
7 & 21 juin 2018

Centre J.Y. Cousteau - Mezzanine Moussaillon

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

### Atelier de Biodanza

Animé par Michel A et Amatazion

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.

**Jeudi 19h30 à 21h30**

14 & 28 sept. - 12 & 19 oct. - 9 & 23 nov. - 7 & 21 déc. 2017  
11 & 25 janv. - 8 févr. - 8, 15 & 29 mars -12 avr. -  
3, 17 & 31 mai - 14 & 28 juin 2018

Centre J.Y. Cousteau - Grande Salle

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

**La séance 15€ + 20€ adhésion annuelle GUS - Essai 3€**

### Pour les ateliers

**Adhésion annuelle GUS : 20€**

**Séance d'essai gratuite** excepté les Ateliers du Rire, Biodanza & l'Ikebana.

**20€ de réduction sur la participation à partir du 2<sup>ème</sup> 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**

22 sept.- 6 & 20 oct. - 24 nov. - 8 & 22 déc.-2017  
12 & 26 janv. - 9 fév.- 9, 16 & 30 mars - 13 avr. - 4 & 25 mai -  
8 & 22 juin 2018

Centre J.Y. Cousteau - salle Oursin

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

### Atelier d'Ikebana

Ecole Ikenobo «Manako Jafas Paris »

Animé par Sato (06 86 63 76 36)

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

**Samedi 9h30 à 11h30**

23 sept, 14 oct, 16 déc 2017, 20 janv. 2018  
10 fev, 10 mars, 7 avril, 26 mai, 16 juin 2018.

Centre ville à Houilles – Salle Marceau

**Fleurs et matériel fourni, participation de la séance réglée à l'Animatrice: 26 €**

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

**Centre J.Y. Cousteau**

**90, rue Diderot à Houilles**

Pour tous les ateliers

Sauf celui d'Ikebana

**en centre ville - salle Marceau**

## Nouveautés 2017

### Conférence Do-In

Animée par Valérie

Technique japonaise issue de la médecine chinoise, le Do-In favorise un rééquilibrage énergétique dans les méridiens. Il procure détente, bien être et harmonie.

**Mercredi 4 oct. 2017 à 20h 30 salle Michelet**

**Participation : 5 € la conférence**

### Stage Do-In

Animé par Valérie

Mettre en pratique et ressentir  
les bienfaits du Do-in

**Mercredi 15 nov. 2017 – Salle Marceau  
de 19h15 à 21h30**

### Stage Hypnose

Animé par Marc

L'hypnose n'est autre qu'un état de relaxation profonde, venez la découvrir et l'expérimenter.

#### **Découverte de l'hypnose & lien avec le sommeil**

Mercredi 27 sept. 2017 - Salle Marceau  
**de 19h15 à 21h30**

#### **Auto-hypnose**

Mercredi 24 janv. 2018 Salle Marceau  
**de 19h15 à 21h30**

### Stage Cuisine émotion

Animé par Magali

Apprendre des recettes bio, simples, savoureuses,  
se faire plaisir, régaler famille et amis.

**Mercredis 18 Oct. & 29 nov. 2017 de 19h15 à 21h30**

**Chez Magali** Participation : 27 € (sur réservation)