

**Stages**  
**Septembre 2018 - Janvier 2019**  
centre ville de Houilles

**Stage Naturopathie : Eau**

Animé par Françoise et Gilles

La naturopathie, est un art de vivre au naturel, qui vise à harmoniser le corps et le mental en améliorant l'hygiène de vie. Le corps est composé de 70% d'eau. Pourquoi est-il important de boire de l'eau ? Quelles sont les propriétés et qualités de l'eau favorables à la santé ? Comment obtenir une eau qui nous convienne ?

**Dimanche 30 sept. 18** de 9h15 à 12h30 - **Salle Michelet**

**Stages 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 et aux étirements corporels.

**Dimanche 14 oct. 2018, salle Michelet**  
**2 déc. 2018 & 20 janv. 2019 - Salle Marceau**  
de 9h15 à 12h30

**Stages DO-IN**

Animé par Valérie

Discipline de prévention d'origine japonaise, le Do-In vise un rééquilibrage énergétique par des pressions sur les méridiens et les points d'acupuncture, des étirements spécifiques, des vibrations. Les stages suivront le rythme des saisons.

**Mercredi 26 sept. 2018 & 16 janvier 2019**  
de 19h15 à 21h30 - **Salle Marceau**

**Stage Huiles essentielles**

**Les essentielles**

Animé par Véronique M.

Utilisées à bon escient, les huiles essentielles constituent une alternative performante et physiologique Comment constituer une trousse de base d'une dizaine d'huiles ? Quelles sont celles à avoir chez soi, leurs utilisations, les conditions et les contre-indications ?

**Dimanche 18 nov. 2018 - Salle Marceau**  
de 9h15 à 12h30

**Stage Bon pied – bon œil**

**Détendre les yeux pour y voir plus clair**

Animé par Véronique A.

Souvent, nos yeux focalisent sur une zone située à une petite distance, redonner de la mobilité à nos yeux les détend. Des gestes simples, ludiques, réalisés régulièrement permettent de rester « bon pied bon œil ».

**Dimanche 25 nov. 2018 - Salle Michelet**  
de 9h15 à 12h30

**Pour les stages**  
**Adhésion annuelle GUS : 7€**  
**Participation (sauf réservation) :**

*20€ le stage du dimanche - 15€ le stage du mercredi*

**Conférence : Art-thérapie**

Animé par Cannelle

Quand nous dessinons, peignons, écrivons, modelons, chantons ou dansons, nous engageons nos sens, nos émotions. L'art-thérapie utilise le potentiel d'expression artistique et la créativité au service du développement personnel.

**Mercredi 10 octobre 2018 à 20h30 – Salle Michelet**

**ATELIERS en semaine**  
**STAGES**  
**2018 - 2019**

**Biodanza**

**Sophrologie**

**Relaxation**

**Do-In**

**Yoga**

**Naturopathie**

**Rire**

**Huiles essentielles**

**Tai Chi Chuan**

**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 10 septembre 2018

### 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 développe.

**Lundi 19h30 à 20h30**

Centre J.Y. Cousteau - Grande salle

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

### Atelier de Sophrologie

Animé par Véronique M.

La Sophrologie permet d'harmoniser corps et esprit, en conscience. Elle éloigne peurs, stress et tensions.

**Jeudi 19h à 20h30**

20 sept. - 4 & 18 oct. - 8 & 22 nov. - 6 déc. - 2018  
10, 17 & 31 janv. - 21 fév. - 14 & 28 mars - 11 & 18 avr. -  
23 mai - 6 & 20 juin - 4 juillet 2019

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 avec soi et les autres. Dans un groupe bienveillant, venez ressentir la vie en vous.

**Jeudi 19h30 à 22h30**

13 & 27 sept. - 11 & 18 oct. - 8 & 22 nov. - 6 & 20 déc. 2018  
10 & 24 janv. - 7 & 21 fév. - 14 & 28 mars - 11 & 18 avr. -  
16 & 23 mai - 13 & 27 juin 2019

Centre J.Y. Cousteau - Grande Salle

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

**La séance 15€ + 20€ adhésion annuelle GUS - Essai 5€**

### Centre J.Y. Cousteau

**90, rue Diderot à Houilles**

Pour tous les ateliers sauf Ikébana & Rire

### Pour les ateliers

**Adhésion annuelle GUS : 20€**

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

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

Toutes les activités sont proposées hors vacances scolaires (sauf Atelier du Rire).  
Prévoir des vêtements confortables, souples et chauds ainsi qu'un tapis de sol.

### Assemblée Générale

**Samedi 26 janvier 2019 14h30 – Salle Michelet**

### Atelier du Rire

Animé par Véronique A.

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

**Mardi 19h30 à 20h30 - Salle Michelet**

25 sept. - 23 oct. - 13 nov. - 11 déc. 2018  
22 janv. - 5 fév. - 26 mars - 16 avr. - 14 mai - 11 juin 2019

**Participation 5 € la séance réglée sur place**

### 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 - Salle Michelet**

22 sept. - 20 oct. - 17 nov. - 15 déc 2018  
19 janv. - 16 fevr. - 23 mars - 13 avr. - 18 mai  
15 juin - 6 juillet 2019

**Flours 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-ville de Houilles - salle Michelet**