

## Stages Janvier - Juin 2019

Centre ville de Houilles

ou Centre J.Y. Cousteau 90, rue Diderot - Houilles

### 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.

**Les Mercredis de 19h15 à 21h30**

**Le 16 janv.2019 - Salle Marceau**

**Les 10 avril et 15 mai - Centre J.Y. Cousteau**

### 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.

**Les Dimanches de 9h15 à 12h30**

**20 janv. Salle marceau - 24 mars Salle Michelet**

**Le 12 mai – Centre J.Y. Cousteau**

### Stage Médiation artistique

Animé par Cannelle.

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

**Dimanche 17 févr. 2019 de 9h15 à 12h30**

**Centre J.Y. Cousteau**

#### Pour les stages

**Adhésion annuelle GUS : 7€**

**Participation (sauf réservation) :**

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

### Stages Huiles essentielles

#### *Huiles Essentielles et Emotions*

Animé par Françoise A.

Les huiles essentielles peuvent nous aider à mieux vivre nos émotions (tristesse, anxiété, colère...). Fleurs de Bach, massage, respiration, hygiène de vie... renforceront l'effet des Huiles Essentielles et nous apporteront relaxation et apaisement.

**Mercredi 6 février 2019 de 19h15 à 21h30**

**Centre J.Y.Cousteau**

#### *Huiles Essentielles du printemps*

Animé par Véronique M.

Après l'hiver, notre énergie a besoin d'être boostée. Certaines huiles essentielles peuvent nous aider à nettoyer et rééquilibrer notre corps.

Nous apprendrons à composer quelques synergies (mélanges) simples douces et efficaces.

**Dimanche 14 avril 2019 - Salle Michelet  
de 9h15 à 12h30**

### Stage Naturopathie & Cheveux

#### *Le bien-être des cheveux par la naturopathie*

Animé par Françoise

Différents éléments de notre hygiène de vie impactent la santé de nos cheveux. Des soins et des conseils naturels seront proposés pour prévenir la perte de cheveux, les pellicules, l'excès de sébum ou la sécheresse des cheveux.

**Mercredi 20 mars 2019 de 19h15 à 21h30**

**Salle Marceau**

### Conférence : Acupression

Animée par Geneviève Swanson

L'acupression est une technique de prévention et de longévité. En stimulant des points précis avec les doigts par un massage, nous pouvons améliorer notre santé et soulager nos douleurs.

**Mercredi 13 mars 2019 à 20h30 – Salle Marceau**

## ATELIERS en semaine STAGES JANVIER - JUIN 2019

Biodanza

Sophrologie

Relaxation

Yoga

Do-In

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  
01 39 68 72 35 - 01 39 68 31 47

## 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 : 110€ de janvier à juin 2019**

## 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 : 110€ de janvier à juin 2019**

## 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**

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 : 100€ de janvier à juin 2019**

## 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**

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 : 120€ de janvier à juin 2019**

**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**

22 janv. - 5 févr. - 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**

19 janv. - 16 févr. - 23 mars - 13 avr. - 11 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**