

Stages - Conférence Septembre 2019 - Janvier 2020

Conférence : Yoga du son

Animée par Stéphane

Le yoga du son invite à se servir de son corps comme d'un instrument de musique. Les vibrations du son amènent calme, joie, créativité...

Mercredi 9 oct 2019 à 20h30 – Salle Marceau

Participation 5 €

Stages Yoga du son

Animé par Stéphane

Accessible à tous, la prononciation de sons à travers le chant, la vibration, le murmure, l'immobilité ou le mouvement, harmonise le corps et l'esprit.

Mercredi 6 nov, 18 déc 2019, 22 janv 2020 de 19h15 à 21h30 – Centre JY. Cousteau

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 suivent le rythme des saisons.

Mercredi 25 sept. 2019 & 15 janvier 2020 de 19h15 à 21h30 – Centre JY. Cousteau

Stages Huiles essentielles

Animés par Véronique M. ou Françoise A.

Utilisées à bon escient, les huiles essentielles constituent une alternative performante et physiologique. Comment booster son immunité ? Quelles huiles essentielles utiliser sous la douche pour se dynamiser ou se relaxer ?...

**Dimanche 29 sept. de 9h15 à 12h30 – Salle Michelet,
Mercredi 20 nov. de 19h15 à 21h30 – Centre Cousteau
Dimanche 19 janv. de 9h15 à 12h30 – Salle Marceau**

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 13 oct. 2019 - salle Michelet
Dimanche 1er déc. 2020 – Centre JY. Cousteau de 9h15 à 12h30**

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 nov de 9h15 à 12h30 - Salle Marceau

Stage Rencontres au jardin

Animés par Angélique et Véronique A.

Bénéficier d'une parenthèse dans un jardin familial et convivial, en bord de Seine, pour vous ressourcer auprès de la nature en jardinant et en éveillant vos 5 sens. **Sur réservation auprès d'Angélique 5 jours avant le stage**

Samedi 28 sept. 2019 - Carrières sur Seine de 14h30 à 16h30

Stage Méditation en pleine conscience

Animé par Valérie

La pleine conscience entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent de façon calme et lucide.

Mercredi 4 décembre 2019 de 19h15 à 21h30 - Centre JY. Cousteau

Pour les stages

Adhésion annuelle GUS : 7€

Participation :

20 € le stage du dimanche

15€ le stage du mercredi et du samedi

ATELIERS en semaine STAGES - CONFERENCE 2019 - 2020

Yoga du son

Biodanza

Sophrologie

Relaxation

Do-In

Yoga

Médiation artistique

Naturopathie

Ikébana

Rire

Huiles essentielles

Tai Chi Chuan

Rencontre au jardin

Méditation pleine conscience



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 9 septembre 2019

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

19 sept.- 3 & 17 oct. - 7 & 21 nov. - 5 & 19 déc. 2019
9 & 23 janv. - 6 & 27 fév. - 12 & 26 mars - 2, 23 & 30 avr. -
14 mai - 4, 18 & 25 juin 2020

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

12 & 26 sept. - 10 & 17 oct. - 7 & 21 nov. - 5 & 19 déc. 2019
9 & 23 janv. - 6 & 27 fév. - 12 & 26 mars - 2, 23 & 30 avr. -
14 mai - 4, 11 & 25 juin 2020

Centre J.Y. Cousteau - Grande Salle

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

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

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 – Centre JY. Cousteau

24 sept. - 22 oct. - 12 nov. - 10 déc. 2019
7 & 28 janv. - 10 mars - 28 avr. - 12 mai - 9 juin 2020

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 – Centre JY. Cousteau

21 sept. - 12 oct. - 16 nov. - 14 déc 2019
25 janv. - 29 fevr. - 21 mars - 25 avr. - 16 mai
20 juin 2020

Fleurs et matériel fourni, participation 26 €

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

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^{ème} 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 25 janvier 2020 14h30

Salle Michelet

**Centre J.Y. Cousteau
90, rue Diderot à Houilles**

Portail situé avant La Croix Rouge
Parking ouvert