

## 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](http://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<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 25 janvier 2020 14h30**

**Salle Michelet**

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

Portail situé avant La Croix Rouge  
Parking ouvert