

Stages - Conférence Janvier - Juin 2020

Conférence : Du jardin au bain de forêt

Animées par Angélique & Véronique A.

Découvrez les effets du jardinage et des bains de forêt sur l'humeur, l'état mental et physique.

Mercredi 25 mars 2020 à 20h30
Centre JY. Cousteau
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.

Mercredis 22 janv., 29 avr. & 24 juin 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.

Mercredis 15 janv., 5 févr., 22 avr., 13 mai 2020
de 19h15 à 21h30 - Centre JY. Cousteau

Stages Huiles essentielles

Animés par Véronique M.

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 ?...

Dimanches 19 janv., 17 mai 2020
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 la respiration, à l'activation des points énergétiques et aux étirements corporels.

Dimanches 22 mars Salle Michelet
Dimanche 26 avril 2020 Centre JY. Cousteau
de 9h15 à 12h30

Stage Détox – Cure naturopathique

Animé par Françoise

C'est le printemps, le moment d'une cure naturo. Le principe et l'utilité de la détox seront présentés avec les plantes et huiles essentielles adaptées.

Mercredi 18 mars 2020 Centre JY. Cousteau
de 19h15 à 21h30

Stage Rencontres au jardin

Animés par Angélique et Véronique A.

Bénéficier d'une parenthèse dans un jardin familial et convivial, 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 mars et 6 juin 2020 - Houilles
de 14h30 à 16h30

Stages 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.

Mercredis 26 févr., 27 mai 2020
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 Janvier - Juin 2020

Biodanza **Do-In**
Sophrologie

Relaxation

Yoga **Du jardin au bain de forêt**

Yoga du son

Naturopathie

Ikébana **Rire**

Huiles essentielles

Tai Chi Chuan

Rencontres 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

Ateliers Janvier – Juin 2020

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 € le semestre

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 € le semestre

Atelier de Sophrologie

Animé par Véronique M.

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

Jeu

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 : 100 € le semestre

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.

Jeu

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 : 130 € le semestre

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 J.Y. Cousteau

7 & 28 janv.- 28 avr. - 12 mai - 9 juin 2020

Lundi 9 mars 19h30 à 20h30 – Centre J.Y. Cousteau

Participation 5 € la séance réglée sur place

Atelier d'Ikébana

Ecole Ikenobo «Manako Jafas Paris »

Animé par Sato (06 86 63 76 36)

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

Samedi 9h30 à 11h30 – Centre JY. Cousteau

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 Marceau**

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

Portail situé avant La Croix Rouge
Parking ouvert