Stages Septembre 2020 - Janvier 2021

Stages Auto-Massage

Animé par Josette

Le pied comme la main est le reflet de l'organisme tout entier. A chaque partie du corps correspond une zone précise du pied ou de la main (organes, glandes, articulations, colonne vertébrale, tête etc). La stimulation d'une zone entraîne détente, soulagement des douleurs, réchauffement des extrémités...

Mains : Dimanche 27 sept. 2020 - Salle Michelet Pieds : Dimanche 24 janvier 2021 - Centre Cousteau de 9h15 à 12h30 -

Stages DO-IN

Animé par Valérie

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

Mercredi 23 sept. & 2 décembre 2020 de 19h15 à 21h30 – Centre JY. Cousteau

Stages Naturopathie

Ces aliments qui nous veulent du bien Animés par Françoise A.

Bien s'alimenter permet d'avoir une flore intestinale riche et équilibrée. Notre immunité est ainsi renforcée. Au cœur de ce stage seront proposés associations alimentaires, supers aliments...et tous ces petits plus qui apportent du goût aux plats, améliorent la santé grâce à leur richesse en nutriments.

Mercredi 18 nov 2020 de 19h15 à 21h30 Salle Michelet

Stage Biodanza

Animé Michel A.

L'être humain a toujours dansé pour exprimer sa joie d'être vivant, libérer les forces de vitalité qui sommeillent en lui. La biodanza s'inspire des traditions millénaires. C'est une invitation à la rencontre avec soi et les autres. Dans un groupe bienveillant, venez ressentir la vie en vous.

Dimanche 15 nov.2020 de 9h15 à 12h30 Centre Cousteau

Stage Méditation et 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 20 janv 2021 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 2020 – 2021

Biodanza

Sophrologie

Relaxation

Yoga

Do-In

Naturopathie

Ikébana

Rire

Méditation pleine conscience

Tai Chi Chuan

Rencontres au jardin



GROUPE D'USAGERS DE LA SANTÉ

40, rue de Verdun – 78800 Houilles

www.gus-houilles.fr

Contact : contact@gus-houilles.fr 01 39 68 72 35 - 01 39 68 31 47

Reprise des activités le lundi 14 septembre 2020 sauf Biodanza

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 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

17 sept.- 1 & 15 oct. - 12 & 26 nov. - 10 & 17 déc. 2020 7, 14 & 28 janv. - 11 fév. - 4 & 18 mars - 1 & 15 avr. - 6 & 20 mai - 3 & 17 juin - 1 juil. 2021

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

10 & 24 sept. – 8 & 15 oct. – 5 & 19 nov. – 3 & 17 déc. 2020 7 & 21 janv. – 4 & 11 févr. – 11 & 25 mars – 8 avr. - 6 & 27 mai - 10 & 24 juin 2021

Centre J.Y. Cousteau - Grande Salle Participation à l'atelier : 190 € pour l'année

La séance 15 € + 20 € adhésion annuelle GUS - Essai 10 €

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 2ème 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.

Pour recevoir les mails d'information du GUS, pensez à ajouter à vos contacts l'adresse : contact@gus-houilles.fr

Assemblée Générale

Samedi 30 janvier 2021 à 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 - Centre JY. Cousteau

22 sept. - 13 oct. - 10 nov. - 8 déc. 2020

12 janv. - 9 févr. - 9 mars - 13 avr. - 11 mai - 8 juin 2021

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 - Salle Michelet - Centre ville

19 sept. - 10 oct. - 21 nov. - 12 déc 2020 23 janv. - 6 févr. - 13 mars - 10 avr. - 8 mai, 12 juin, 10 juil. 2021

Fleurs et matériel fourni, participation 26 €

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

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

Portail situé avant La Croix Rouge Parking ouvert