

Stages Janvier à Juin 2021

Stages Auto-Massage des pieds

Animé par Josette

A chaque partie du corps correspond une zone précise du pied (organes, glandes, articulations, colonne vertébrale, tête etc). La stimulation d'une zone entraîne détente, soulagement des douleurs, réchauffement des extrémités...

**Dimanche 24 janvier 2021 – via Zoom
de 10h à 11h30 –**

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 13 et 20 janv (via Zoom 19h15-20h30)
Mercredi 5 mai 2021
de 19h15 à 21h30 - Centre JY. Cousteau**

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'acupuncture, des étirements spécifiques, des vibrations.

**Mercredi 3 & 10 février (via Zoom 19h15-20h30)
Mercredi – 14 avril - 2 juin 2021
de 19h15 à 21h30 – Centre JY. Cousteau**

Stage Naturopathie

La détox et les cures naturopathiques

Animés par Françoise A.

Le printemps est le moment parfait pour alléger notre corps. La cure de détox pratiquée aux changements de saison, permet d'éliminer, via nos organes filtres, les déchets et les surcharges accumulées.

**Mercredi 17 mars 2021 de 19h15 à 21h30
Salle Michelet**

Stage Yoga des Yeux

Animé Josette

Le yoga des yeux propose des exercices pour détendre ou tonifier les muscles des yeux. L'œil ainsi relaxé et bien irrigué améliore la vue.

**Dimanche 14 mars de 9h15 à 12h30
Centre Cousteau**

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 est une invitation à la rencontre avec soi et les autres. Dans un groupe bienveillant, venez ressentir la vie en vous.

**Dimanche 11 avril – 30 mai 2021 de 9h15 à 12h30
Centre Cousteau**

Stage Relaxation énergétique

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.

**Dimanche 21 ou 28 mars ou 9 mai
Dimanche 6 juin Salle Michelet
de 9h15 à 12h30**

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 6 mars de 14h30 à 16h30 à Houilles
Samedi 29 mai 2021 à Carrières/Seine**

**Pour les stages
Adhésion annuelle GUS : 7€
Participation :
20 € le stage de 3h
15€ le stage de 2h ou de 1h30**

ATELIERS en semaine STAGES Janvier-Juin 2021

Biodanza

Yoga des yeux

Relaxation

Do-In

Yoga

Naturopathie

Ikébana

Rire

Méditation pleine conscience

Sophrologie

Rencontres au jardin



GRUPE 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

ATELIERS

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

En cas de fermeture des salles, le Yoga est proposé à distance les :

- Lundi : connexion à 19h15 séance de 19h30 à 20h30
- Mardi : connexion à 9h45, séance de 10h00 à 11h00
- Vendredi : connexion à 9h15, séance de 9h30 à 10h30
- Vendredi : connexion à 12h, séance de 12h15 à 13h15

Participation à l'atelier : 110 € pour 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.

Jeudi 19h à 20h30

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

En cas de fermeture de la salle l'atelier a lieu via Zoom

Participation à l'atelier : 100 € pour 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.

Jeudi 19h30 à 22h30

Sous réserve de mise à disposition de la salle par la Mairie

4 & 11 fév. – 11 & 25 mars – 8 avr. -

6 & 27 mai - 10 & 24 juin 2021

Centre J.Y. Cousteau - Grande Salle

Participation à l'atelier : 130 € pour le semestre

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 & Ikébana.

20€ de réduction sur la participation à partir du 2^{ème} atelier

Toutes les activités sont proposées hors vacances scolaires

Prévoir des vêtements confortables, souples et chauds ainsi qu'un tapis de sol.

En cas de fermeture des salles de la Mairie les ateliers et stages sont proposés à distance sauf pour la Biodanza et l'Ikébana

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

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

12 & 26 janv. – 9 fév. - 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

Sous réserve de mise à disposition de la salle par la Mairie
6 fév. - 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

Assemblée Générale

**Samedi 30 janvier 2021 à 14h30
Via Zoom**