

Stages

Stages DO-IN & Méditation

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. Cette année, il sera associé à de la méditation en pleine conscience. Se concentrer sur le moment présent libère l'esprit du flot des pensées. Les stages suivent le rythme des saisons.

Mercredis 15 sept - 13 oct. - 17 nov. - 15 déc. 2021
12 janv., 9 fév., 9 mars, 6 avr., 4 mai, 1^{er} juin 2022
de 19h15 à 21h30 – Centre JY. Cousteau

Stage Magnétothérapie

Animé par Corinne M.

Nos cellules sont sensibles aux champs magnétiques et à leurs variations. Les aimants sont utilisés pour soulager des douleurs ou apporter du mieux-être. Comprendre et tester les aimants telle est l'intention de cette conférence.

Dimanche 17 octobre 2021 à 9h15
Centre Cousteau – Grande salle

Stage Naturopathie

Notre corps parle de nous !

Animé par Françoise A.

La naturopathie s'appuie sur la morphologie pour apprécier la vitalité et classer les «tempéraments». Chaque partie du corps dévoile qui nous sommes. Cette observation nous permettra de mieux agir sur notre santé.

Mercredi 24 nov 2021 de 19h15 à 21h30
Salle Marceau

Conférence

Conférence Bien vieillir

Animée par Régine T.

Les clés du Bien Vieillir, elles sont nombreuses et très variées !

Ralentir les phénomènes de vieillissement, c'est possible !

Quels sont les secrets ? ils sont multiples
alimentation, activité physique et intellectuelle,
respiration, stress et hygiène de vie globale, ...
Et au lieu de regarder ce que l'on perd, **regardons ce que l'on gagne !**

Mercredi 6 octobre 2021 à 20h30
Salle Marceau
Participation 5 €

Pour les stages
Adhésion annuelle GUS : 7€
Participation :
20 € le stage du dimanche
15€ le stage du mercredi

ATELIERS en semaine STAGES - Conférence 2021 – 2022

Biodanza

Sophrologie

Bien vieillir !

Yoga

Magnétothérapie

Naturopathie

Rire

Ikébana

Do-In

Méditation pleine conscience

Tai Chi Chuan



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

Reprise des activités le lundi 13 septembre 2021 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 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

16 & 30 sept. - 14 & 21 oct. - 18 nov. - 2 & 16 déc. 2021
6, 13 & 27 janv. - 10 & 17 fév. - 10 & 24 mars - 7 & 21 avr. -
19 mai - 2, 16 & 30 juin 2022

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 19h00 à 20h45

9 & 23 sept. - 7 & 21 oct. - 18 nov. - 2 & 16 déc. 2021
6 & 20 janv. - 3 & 17 fév. - 17 & 31 mars - 14 avr. -
12 mai - 9 & 23 juin 2022

Triplex - Salle de danse

Participation à l'atelier : 150 € 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 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.

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

Assemblée Générale

Samedi 29 janvier 2022 à 14h-16h
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 J.Y. Cousteau

21 sept. - 12 oct. - 23 nov. - 7 déc. 2021
11 janv. - 8 fév. - 15 mars - 12 avr. - 17 mai - 14 juin 2022

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 - Salle Michelet - Centre ville

18 sept. - 16 oct* (salle Marceau). - 20 nov. - 11 déc 2021
22 janv. - 12 fév. - 19 mars - 9 avr. - 14 mai, 18 juin, 9 juil. 2022

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