

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 21 sept - 16 nov. 2022 - 11 janv. - 15 fév. -
29 mars - 24 mai 2023
de 19h15 à 21h30 – Centre JY. Cousteau**

Stage Naturopathie

Les perturbateurs endocriniens

Animé par Françoise A.

Ils se cachent un peu partout : dans l'eau, les aliments, les médicaments, les matériaux, les cosmétiques... et sont nocifs à notre santé. Les perturbateurs endocriniens interfèrent sur le système hormonal, impliqué dans le contrôle de diverses fonctions de l'organisme (le métabolisme, le développement, la croissance, ...). Ils perturbent le fonctionnement de notre corps et créent à long terme des pathologies.

Bien les connaître, savoir comment modifier nos habitudes de vie afin de préserver notre corps et celui des générations à venir, tel est le but de cet atelier..

**Mercredi 5 oct. 2022 de 19h15 à 21h30
Salle Marceau**

Stages Plaisir de déguster

Animé par Hélène A.

Sortons de la routine, redécouvrons une activité que nous faisons plusieurs fois par jour plus ou moins machinalement.

Pour retrouver le plaisir de manger, Hélène nous invitera à déguster avec nos 5 sens, à connaître l'évolution des goûts en fonction de l'âge et à expérimenter l'alimentation plaisir en pleine conscience.

**Dimanche 25 sept – 27 nov. 2022 – 19 mars 2023
de 9h45 à 12h
par Zoom**

**Pour les stages
Adhésion annuelle GUS : 7€
Participation :**

*20 € le stage de 3h le dimanche
15€ le stage de 2h le mercredi ou le dimanche*

ATELIERS en semaine STAGES 2022 – 2023

Sophrologie

Plaisir de déguster

Yoga

Naturopathie

Rire

Ikébana

Do-In

Méditation pleine conscience



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 12 septembre 2022

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

15 & 29 sept. - 13 & 20 oct. - 10 & 24 nov. - 8 & 15 déc. 2022

5 & 19 janv. - 2 & 16 fév. - 9 & 23 mars - 6 & 20 avr. -

11 & 25 mai - 8, 22 & 29 juin 2023

Centre J.Y. Cousteau - Mezzanine Moussaillon

Participation à l'atelier : 150 € pour l'année

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

Portail situé avant La Croix Rouge
Parking ouvert

Pour les ateliers

Adhésion annuelle GUS : 20€

Séance d'essai gratuite excepté les Ateliers du Rire, & 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 28 janvier 2023 à 14h-16h
Salle Marceau**

Atelier du Rire

Animé par Anne ou 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 –

En présentiel au Centre JY. Cousteau

20 sept. - 11 oct. - 8 nov. - 13 déc. 2022

17 janv. - 7 févr. - 28 mars - 11 avr. - 23 mai - 6 juin 2023

En distanciel via Zoom

4 & 25 oct. - 22 nov. 2022

10 & 31 janv. - 21 févr. - 14 mars - 18 avr. - 9 mai - 20 juin 2023

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

15 oct. - 19 nov. - 10 déc 2022

21 janv. - 11 mars - 15 avr. - 17 juin 2023

Fleurs et matériel fourni, participation 26 €

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