

## 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 20 sept - 22 nov. 2023- 17 janv. - 28 fév. –  
24 avril -29 mai 2024  
de 19h15 à 21h30 –Centre JY.Cousteau**

### Stages Créativité

Animé par Elodie

Nous sommes tous créatifs ! Redécouvrons notre créativité en laissant venir ce qui vient sans censure. Non jugement et curiosité seront les atouts de ces stages.

A chaque fois, notre réalisation sera une surprise pour oser des nouveautés : en papier, carton, textiles, feutres, crayons de couleur, peintures, ou de l'écriture, de la poésie, des contes.

Dans un cadre bienveillant, nous testeront notre créativité et la puissance de l'intelligence collective.

**Dimanches 15 oct. - 26 nov 2023  
28 janv. – 3 et 24 mars – 28 avril 2024  
de 9h45 à 12h30  
Salle Michelet**

**Pour les stages  
Adhésion annuelle GUS : 7€  
Participation :  
15€ Stage DO-IN & Méditation  
20 € Stage Créativité**

## ATELIERS en semaine STAGES 2023–2024

Sophrologie

Yoga

Créativité

Ikébana

Rire

Do-In

Méditation pleine conscience



GRUPE D'USAGERS DE LA SANTÉ

40, rue de Verdun – 78800 Houilles

[www.gus-houilles.fr](http://www.gus-houilles.fr)

Contact : [contact@gus-houilles.fr](mailto:contact@gus-houilles.fr)  
01 39 68 72 35 - 01 39 68 31 47

**Reprise Atelier du Rire le 5 septembre 2023**  
**Les autres activités reprennent le lundi 11 septembre 2023**

### 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**

14&28 sept.-12&19oct.-9& 23 nov.-7&21 déc. 2023

11&25janv.-8&29 fév.-14&28mars- 25avr.-

2, 16&30mai - 13&27juin2024

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<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@gus-houilles.fr)**

### Assemblée Générale

**Samedi 27 janvier 2024 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**

5 sept. - 10 oct. - 7 nov. - 12 déc. 2023

16 janv.-6févr. - 19 mars - 2 avr. - 7 mai 2024

**En distanciel via Zoom**

3 oct. - 14 nov. - 5 déc. 2023

23 janv. - 5 mars - 14 mai - 11 juin 2024

**Participation 5 € la séance réglée sur place**

### Atelier d'Ikebana

Ecole Ikenobo «ManakoJafas 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**

14 oct. - 18 nov. - 16 déc 2023

13 janv. - 10 fév. - 18 mai - 22 juin 2024

**Fleurs et matériel fourni, participation 27 €**

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