

NOS INTERVENANTS

Mme Claude CORMY ●

Sophrologie, relaxologie
Thérapies psychocorporelles,
Naturopathie-iridologie, réflexologie plantaire,
massages bien-être ...

Odile FRANCOIS (Association Ocorel) ●

Relation d'aide, écoute active, gestion des
émotions, communication bienveillante (CNV),
parentalité positive, harmonisation globale,
approche systémique ...

Lilavati GRAVEL ●

Bio-esthétique, soins naturels visage et corps,
accompagnement de l'Image et du Soi,
méthode EPE (Epanouissement Personnel dans
l'Équité) ...

Karine FOISSARD ●

Professeur de yoga (www.ramayoga.fr)

Jean-Baptiste FAIVRE ●

Ortho-bionomy®, maïeusthésie

Virginie MATHIOT ●

Praticienne en Hypnose éricksonienne et
coaching (www.behappyhypnose.com)

A chaque intervenant sa couleur !

*A ce programme peuvent s'ajouter en cours de
trimestre d'autres activités, conférences, stages...*

*Restez informés en nous suivant sur notre page FB
ou sur le site internet !*

LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels
dédié aux Soins de Soi*

**Lieu d'accueil
Ateliers, conférences,
stages, animations ...**

98, BD DES ALLIES A VESOUL

Vous avez une activité dans le bien-être
et vous souhaitez la partager ?
Contactez-nous !

**Suivez toutes nos actus sur la page
Sources du Bien-Etre Vesoul**



www.sourcesdubienetre-vesoul.com

LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels
dédié aux Soins de Soi*

**PROGRAMME
DES
ANIMATIONS**

**Janvier à
Avril 2020**

98, BD DES ALLIES A VESOUL

www.sourcesdubienetre-vesoul.com

INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

.....

TELEPHONE :

MAIL :

Je souhaite m'inscrire aux ateliers suivants :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pratique CNV | <input type="checkbox"/> Parole de femme |
| <input type="checkbox"/> Conscience à Soi | <input type="checkbox"/> Relaxation & sophro |
| <input type="checkbox"/> Alimentation saine | <input type="checkbox"/> Yoga du coeur |
| <input type="checkbox"/> Auto-hypnose | <input type="checkbox"/> Ortho-bionomy® |

Les règlements se font les jours d'atelier directement auprès de l'intervenant, par chèque ou espèces.

Merci de **détacher** et de **renvoyer** votre bon d'inscription par mail ou par courrier : contact@sourcesdubienetre-vesoul.com - Les Sources du Bien-Etre, 98 boulevard des Alliés 70000 Vesoul.

CYCLE « PRENDRE SOIN DE SOI »

Conférences à 19h30 (accueil à partir de 19h15),

suivi d'un temps d'échange. *Participation libre.*

Vendredi 10 janvier 2020 : Ortho-Bionomy® et Maïeusthésie, avec J.-Baptiste FAIVRE.

Vendredi 17 janvier : Qu'est-ce que la « Bio-esthétique » ? avec Lilavati Gravel.

Vendredi 24 janvier : Rencontre avec une facilitatrice relationnelle, avec Odile François.

Vendredi 31 janvier : Stress et relaxation, avec Mme Claude Cormy.

PROGRAMME DES ATELIERS

Pratique de la Communication Non-Violente ●

Faire du lien entre théorie et quotidien, partage d'expériences, enseignement par le vécu des autres participants. Engagement sur l'année.

- Pré requis : avoir validé ses trois modules de formation de base CNV.

- Un samedi matin par mois de 10h à 12h : 11/01 - 01/02 - 22/02 - 14/03 - 04/04.

- Participation : 5€.

Atelier Etre en conscience à Soi ●

Bien être soi grâce à des exercices de centrage et d'alignement, travailler l'écoute et l'expression du soi, retrouver de la cohérence dans le lien intérieur/extérieur, dans le respect et la bienveillance.

- Un mardi par mois de 18h15 à 19h15 : 21/01 – 18/02 - 17/03 – 14/04.

- Nombre de participants : 4 min, 10 max.

- 10€ la séance.

Atelier Alimentation saine ●

Découvrir et expérimenter le « comment manger mieux », clé de voute d'une bonne santé, selon les saisons et les tempéraments, de façon ludique.

- Tous les deuxièmes lundis du mois, de 18h à 20h.

- 10€ la séance.

Atelier Auto-hypnose ●

Découvrir, apprendre et pouvoir pratiquer l'hypnose en autonomie. Gestion du stress, mieux se connaître... Ouvert à tous, sans prérequis.

- Un samedi par mois de 14h à 16h (dès février) : 1^{er}/02 – 07/03 – 04/04.

- Nombre de participants : 6 min, 12 max.

- 20€ la séance.

Atelier Relaxation Evolutive & Sophrologie ●

- Les lundis de 18h à 19h15 et les mercredis de 18h30 à 19h45, hors vacances scolaires. 7€ la séance.

Paroles de Femmes : exprimer sa féminité ●

Cercle de femmes, accueillies dans la bienveillance.

Partager et échanger sur sa vie de femme, dans une écoute respectueuse, briser la solitude en rencontrant les autres dans un cadre confidentiel.

- Tous les premiers vendredis de chaque mois de 18h à 20h. - Participation libre.

Atelier Médit'Action Yoga du coeur ●

Selon la méthode de D.Ramassamy.

- Tous les derniers samedis du mois, de 14h à 15h30, hors vacances scolaires : 25/01 - 29/02 - 28/03 - 18/04 - 10€ la séance.

Atelier Prendre soin de soi avec l'ortho-bionomy® ●

- Un mardi par mois, de 18h30 à 19h45 : 14/01 – 04/02 – 10/03 – 07/04.

- Nombre de participants : 3 min, 10 max.

- Participation libre.

Atelier Yoga Nidra ●

- Un jeudi sur deux (semaines impaires), de 18h à 19h30 : groupe fermé, 10 participants max.

***Atelier complet* – prochaines inscriptions à la rentrée sept. 2020.**

- Et un samedi par mois, de 10h30 à 12h, en groupe ouvert : 8/02 - 21/03 - 18/04. Participation libre.

Affirmation de Soi et Communication ●

Renforcer l'estime de soi et apprendre à s'affirmer d'une manière assertive. Activités, exercices ludiques. Communication bienveillante et efficace. Groupe fermé, sur l'année.

***Atelier complet* – prochaines inscriptions à la rentrée sept. 2020.**

- 10 samedis matins, de novembre à mai.

- Nombre de participants : 5 min, 8 max.

- Participation : 60€ pour l'année.

A ce programme peuvent s'ajouter en cours de trimestre d'autres activités, conférences, stages... Restez informés en nous suivant sur notre page FB ou sur le site internet !