

## NOS INTERVENANTS

### Mme Claude CORMY ●

Sophrologie, relaxologie  
Thérapies psychocorporelles,  
Naturopathie-iridologie,  
phytoaromathérapie, 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 visage et corps,  
écoute et toucher conscient,  
accompagnement de l'Image et du Soi,  
méthode EPE (Epanouissement Personnel  
dans l'Équité) ...

### Karine FOISSARD ●

Professeur de yoga (www.ramayoga.fr)

Et prochainement ... ●

### Aurore IPPONICH (Association Ocorel)

Chant prénatal

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 !

# LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels  
dédié aux Soins de Soi*

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

98, BD DES ALLIÉS 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](http://www.sourcesdubienetre-vesoul.com)

# LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace dédié aux Soins de Soi*

## PROGRAMME DES ANIMATIONS

-  
**Septembre à  
décembre 2019**

98, BD DES ALLIÉS A VESOUL

[www.sourcesdubienetre-vesoul.com](http://www.sourcesdubienetre-vesoul.com)

## INSCRIPTION

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

.....

.....

.....

TELEPHONE : .....

MAIL : .....

Je souhaite m'inscrire aux ateliers suivants :

- 
- 
- 
- 
- 
- 

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](mailto:contact@sourcesdubienetre-vesoul.com)

Les Sources du Bien-Etre, 98 boulevard des Alliés 70000 Vesoul.

Au plaisir de vous accueillir aux Sources !

L'équipe SBE

## PROGRAMME DES ATELIERS

### Atelier Relaxation Evolutive & Sophrologie ●

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

### Atelier Yoga Nidra ●

- Un jeudi sur deux (semaines impaires), de 18h à 19h30, à partir du 10/10.
- Groupe fermé, 10 participants max.
- 50€ le trimestre.

Ateliers découverte et mini conférence les 19/10 et 23/11 de 10h à 12h, sur inscription.

### Affirmation de Soi et Communication ●

- Renforcer l'estime de soi et apprendre à s'affirmer d'une manière assertive. Activités, exercices ludiques, interactions au sein d'un groupe fermé. Communication bienveillante et efficace. Engagement sur l'année, pour l'équilibre du groupe.
- 10 samedis matins, de novembre à mai, à définir avec les participants.
- Nombre de participants : 5 min, 8 max.
- Participation : 60€ pour l'année.

### 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, pour l'équilibre du groupe.
- Pré requis : avoir validé ses trois modules de formation de base CNV.
- Un samedi matin par mois de 10h à 12h.
- Participation : 5€ pour l'année.

### 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 : 28/09, 19/10, 30/11 et 21/12 - 10€ la séance.

### Paroles de Femmes : exprimer sa féminité ●

- Cercle de femmes, où chacune est accueillie 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 Toucher Conscient ●

- Découvrir à travers ses mains le sens du toucher, du geste juste, relié à soi et à l'autre dans l'écoute, le respect et la bienveillance.
- Un jeudi par mois de 18h30 à 19h45 : 17/10, 21/11, 19/12.
- Nombre de participants : 4 min, 10 max.
- 8€ la séance.



### PORTES OUVERTES AUX SOURCES

**Samedi 12 octobre 2019 de 10h à 19h**

Se rencontrer, visiter le lieu, échanger Tombola et ateliers découverte.

### 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 pratique et ludique.
- Tous les deuxièmes lundis du mois, de 18h à 20h. - 10€ la séance.