

## NOS INTERVENANTS



**A chaque intervenant sa couleur !  
Retrouvez les activités de chaque  
intervenant selon sa couleur.**

### ● 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

Professeure de yoga ([www.ramayoga.fr](http://www.ramayoga.fr))

### ● Jean-Baptiste FAIVRE

Ortho-bionomy®, maïeusthésie

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

# LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels  
dédié aux Soins de Soi*

**PROGRAMME  
DES  
ANIMATIONS**

**Septembre à  
Décembre 2020**

98, BD DES ALLIES A VESOUL

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

## INSCRIPTION

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

.....

.....

TELEPHONE : .....

MAIL : .....

### Je souhaite m'inscrire aux ateliers suivants :

- Pratique CNV
- Yoga Nidra
- Conscience à Soi
- Relaxation & sophro
- Alimentation saine
- Affirmation de Soi
- Yoga du coeur

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.



Les activités aux Sources du Bien-Etre s'inscrivent dans le respect des dispositions légales actuelles ; au plaisir de vous retrouver en bonne santé ! Prenez soin de vous.

## 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 10h30 à 12h : 12/09 – 10/10 – 21/11 – 19/12
- Participation : 5€.

### Atelier Relaxation Evolutive & Sophrologie : ●

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

### 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, avec respect et bienveillance.

- Un mardi par mois de 18h15 à 19h15 : 15/09 – 20/10 – 17/11 – 15/12
- Nombre de participants : 3 min, 8 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 Médit'Action Yoga du coeur : ●

- Selon la méthode de D.Ramassamy.
- Tous les derniers samedis du mois, de 14h à 15h30, hors vacances scolaires.
- 10€ la séance.

### Atelier Yoga Nidra : ●

- Un jeudi sur deux (semaines impaires), de 18h à 19h30 : groupe fermé, 10 participants max.
  - 8€ la séance.
  - Un samedi par mois, atelier-découverte : mini conférence de 10h à 10h30, puis expérimentation pratique de 10h30 à 12h, en groupe ouvert : 19/09 - 03/10 – 14/11 - 12/12.
- 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.
- 6 samedis matins, de janvier à mai.
- Nombre de participants : 5 min, 8 max.
- Participation : 60€ pour l'année.



**CYCLE « PRENDRE SOIN DE SOI »**  
Conférences à 19h30 (accueil à partir de 19h15),  
suivi d'un temps d'échange. Participation libre.

- REPRISE EN JANVIER 2021 -

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 !