



Santé vous la vie

Notre époque fabrique du mal-être : nos angoisses ont aujourd'hui plusieurs visages. Nous avons peur d'avoir peur...

COMMENT APPRÉHENDER NOS ANGOISSES POUR MIEUX LES SURMONTER ?

du 2 au 30 mars

Au programme :

- *Sophrologie • Réflexologie • Art-thérapie*
- *Qi gong • Éducation positive et bienveillante*
- *Trouver son équilibre et prendre soin de soi.*



maison de quartier | 5 avenue Romain Rolland
Romain **Rolland** | 04 76 24 84 00



Renseignements
et inscriptions
à l'accueil

Exposition du 2 au 30 mars

Les Jardins ZEN

Médiathèque - espace Romain Rolland



Vendredi 2 mars

> 18 h - 19 h 30

SOPHROLOGIE avec Isabelle Sikiridji

Éducation aux mécanismes physiologiques du stress, mobiliser "l'intelligence du corps".

Salle polyvalente Romain Rolland



Lundi 5 mars

> 19 h - 20 h

Découverte du Qi Gong par Karen Bressoux

Discipline composée de mouvements lents permettant d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

Salle polyvalente Romain Rolland



Mardi 6 mars

> 18 h - 19 h

Yoga avec Brahim Tagui

Salle polyvalente Romain Rolland

Mercredi 7 mars

18 h - 19 h 30

Qu'est-ce que l'art thérapie ? par Caroline Issert

Fonctionnement de l'art thérapie, objectifs, dépassement de la souffrance auprès de personnes atteintes de cancer.

Médiathèque Romain Rolland

Judi 8 mars

> 17 h 30 - 19 h

Alimentation et santé par Odile Cohard

Salle polyvalente Romain Rolland



INSCRIPTIONS

Vendredi 9 mars

> 18 h - 19 h 30

Sophrologie avec Isabelle Sikirdji

Éducation au sommeil.

Salle polyvalente Romain Rolland



INSCRIPTIONS

Lundi 12 mars

> 18 h - 19 h 30

Réflexologie avec Karen Bressoux

Présentation des schémas de réflexologie de la main et du pied, initiation à l'auto-massage des zones réflexes de la main.

Salle Espace Famille Romain Rolland



INSCRIPTIONS

Mardi 13 mars

> 18 h - 19 h

Yoga avec Brahim Tagui

Salle polyvalente Romain Rolland



INSCRIPTIONS

Mercredi 14 mars

> 18 h - 19 h 30

Atelier art thérapie avec Caroline Issert

Venez exprimer vos émotions à travers la peinture sur une thématique proposée.

Sans exigence technique.

Salle Espace Famille Romain Rolland



INSCRIPTIONS

Jeudi 15 mars

> 18 h - 19 h

Zumba séniors avec Emilie Soltana

Salle polyvalente Romain Rolland



INSCRIPTIONS

Vendredi 16 mars

> 18 h - 19 h

Sophrologie avec Isabelle Sikirdji

Favoriser les apprentissages en renforçant l'équilibre intérieur.

Salle Espace Famille Romain Rolland

Lundi 19 mars

> 18 h - 20 h

Atelier d'art thérapie avec Caroline Issert

Venez exprimer vos émotions à travers la peinture sur une thématique proposée. Sans exigence technique.

Salle polyvalente Romain Rolland

Mardi 20 mars

> 18 h - 19 h 30

Médecine traditionnelle chinoise avec Mélanie Arnaud

Présentation des fondements de cette médecine tournée vers l'équilibre global du corps. Explication de la circulation d'énergie, du système méridien et de l'acupuncture.

Salle polyvalente Romain Rolland

Jeudi 22 mars

> 17 h 30 - 19 h

Prendre soin de soi avec Nadège Foucher

- Être parent et prendre soin de soi, un défi.
- Comment prendre soin de soi tout en étant parent.
- Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de ses enfants

Salle polyvalente Romain Rolland

Vendredi 23 mars

> 18 h - 20 h

"L'optimisme" avec Valérie Engrand

L'optimisme est un état d'esprit positif et réaliste nous permettant d'être plus heureux, plus créatif, plus confiant, plus efficace ou encore en meilleure santé ! À l'aide des dernières découvertes en neurosciences nous découvrons comment nous pouvons développer cet état d'esprit en chacun de nous et ainsi bénéficier de ses bienfaits.

Salle polyvalente Romain Rolland

Conférence

Lundi 26 mars

> 19 h - 21 h

Gestes et postures avec François Gibut

Faire la paix avec son dos.

Salle polyvalente Romain Rolland

INSCRIPTIONS

Mardi 27 mars

> 18 h - 19 h 30

Sophrologie avec Isabelle Sikirdji

Entraînement aux exercices respiratoires, posturaux, de relaxation dynamique et de visualisation de la sophrologie.

Salle polyvalente Romain Rolland

INSCRIPTIONS

Mercredi 28 mars

> 18 h - 19 h

Échanges autour des fonctions du sommeil avec Ève Dorelon

Connaitre son sommeil, pour mieux dormir (les cycles, les facteurs favorisants, les difficultés...).

Médiathèque - espace Romain Rolland

INSCRIPTIONS

Vendredi 30 mars

> 18 h - 19 h 30

Apprendre dans un climat de bienveillance avec Flore Viard-Cretat

- Informer le public sur les dernières connaissances en matière d'apprentissage et de neurosciences,
- Donner des éclairages et outils pour gérer la relation des enfants à l'apprentissage,
- Les conditions d'un apprentissage optimal, solutions en cas de difficulté, gestion de l'erreur et de la confiance en soi... bienveillance envers soi-même en tant qu'éducateur et questionnement des pratiques.

Salle polyvalente Romain Rolland

Conférence