



# Week-End Bien-Etre

24 - 25 mars 2018  
de 9h à 18h

**Activités pour tous**  
gratuites ou participation modérée



Réservation conseillée  
Nombre de places limité



## Maison de Quartier La Bellangerais

5 rue du Morbihan - Rennes  
contact@labellangerais.org - 02.99.27.21.10  
www.labellangerais.org - facebook.com/MQBellangerais  
Bus 5 et 14 arrêt Monts d'Arrée



Une association affiliée  
**leo lagrange**  
FEDERATION



## Edito

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous solliciter pour découvrir de nouvelles propositions d'ateliers autour du bien-être et de plus en plus nombreux à vous y inscrire régulièrement. En effet, c'est par une pratique régulière que ces activités peuvent contribuer à améliorer votre santé et votre confort de vie. Mais encore faut-il les connaître, les découvrir !

C'est dans cet esprit, que, pour la 5ème année consécutive, la Maison de Quartier la Bellangerais et l'association Equilibre Santé, vous proposent un week-end entièrement consacré au bien-être, à la gestion des émotions, à l'alimentation durable, à l'expression de soi, à la connaissance de son corps et à une foultitude de techniques variées et originales. Vous y trouverez forcément celle qui vous convient !

A noter que cette année, des « causeries » courtes et en petits groupes vous permettront d'échanger sur des sujets dont on entend souvent parler mais qui sont rarement approfondis.

Ce week-end concerne les adultes, les enfants et évidemment les familles. Tous les ateliers sont gratuits ou faiblement tarifés.

Venez nombreux... mais n'oubliez pas de réserver...

Compte tenu de la forte demande, l'inscription aux activités et ateliers est fortement recommandée.

Pour profiter pleinement de ces activités, nous vous conseillons de **vous présenter 15mn avant le début de la séance.**

Si vous n'êtes pas là 5 mn avant le début de l'atelier, votre place pourra être attribuée à une personne présente sur liste d'attente. Les séances démarreront à l'heure et vous n'aurez pas la possibilité d'y assister si l'activité a démarré.

Merci de nous signaler toute annulation au 02 99 27 21 10.



# Dimanche 25 mars

| 9h  | 10h                              | 11h                              | 12h                              | 13h                                    | 14h                      | 15h                      | 16h             | 17h               | 18h                     |
|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| <b>Maison de Quartier</b>                                       |                                  |                                  |                                  |  |                          |                          |                 |                   |                         |
| Tai Chi   | Gym Parent bébé                  | Gym Parent bébé                  | Kung fu                          | Bibi-né-gym                            | Le stress ce tueur       | Art Thérapie             | Méditation      | Danse-paysage     | Manger sain             |
|   | Théâtre du corps et de la parole | Théâtre du corps et de la parole | Théâtre du corps et de la parole | Le stress ce tueur                     | Art Thérapie             | Art Thérapie             | Vitamine D      |                   |                         |
|   | Mandala couleurs                 | Mandala couleurs                 | Les Délices du Weekend           | Le stress ce tueur                     | Préparation Gôûter santé | Préparation Gôûter santé |                 |                   |                         |
| Les causeries du Patio (voir programme dans le dépliant)        |                                  |                                  |                                  |  |                          |                          |                 |                   |                         |
| Soins et massages individuels (voir programme dans le dépliant) |                                  |                                  |                                  |  |                          |                          |                 |                   |                         |
| <b>Maison Enfance</b>   |                                  |                                  |                                  |  |                          |                          |                 |                   |                         |
|   | Cosmétiques bio                  | Cosmétiques bio                  | Cosmétiques bio                  | Calme et attentif comme une grenouille | Atelier Cranio-sacré     | Atelier Cranio-sacré     | Détente express | Savoir dire «non» | Détente crâne et visage |
|   | Brain-gym                        | Mandala sonore                   |                                  |  |                          |                          |                 |                   |                         |
| 9h  | 10h                              | 11h                              | 12h                              | 13h                                    | 14h                      | 15h                      | 16h             | 17h               | 18h                     |

**Réservation conseillée**  
nombre de places limité

- Activités enfants
- Activités pour tous
- Activités bas-futiles
- Activités plein air
- Ateliers
- Conférences
- Soins et Massages
- Causeries du patio

€ Activités payantes

## Activités Enfants

### Tai Chi enfants

*Samedi 14h-14h45*

**Sarosi NAY**

Art du mouvement et du souffle qui insiste sur la détente, la fluidité, la douceur, et facilite la circulation de l'énergie vitale. A partir de 10 ans.

### Art-thérapie évolutive®

*Samedi et dimanche 14h-15h*

**Sophie LATRON GRUEL**

Le dessin évolutif : pour exprimer et transformer les émotions limitantes (peurs...).

Enfants et ados (dès 4 ans).

### Massages parents/bébés

*Samedi 15h30-16h30*

**Elisabeth SEYFRIED**

Donner le meilleur de soi. Aider le bébé à se sentir en sécurité, favoriser sommeil, respiration, digestion, détente... Créer une relation de confiance. De 1 à 6 mois.

### Gym parents/bébés

*Dimanche 10h-10h45 et 11h-11h45*

**Martine BRIGOT**

Proposer aux parents de vivre un moment de partage avec son enfant en lui permettant d'oser des aventures motrices en respectant son rythme. De 9 mois à 2 ans.

### Brain gym

*Dimanche 10h-11h*

**Emma HENRIEUX**

Stimuler et faciliter les apprentissages par des mouvements simples et ludiques (connexions entre toutes les zones du cerveau). A partir de 5 ans.

### Thérapie Cranio-sacrée\*

*Dimanche 14h-15h*

**Emma HENRIEUX**

Atelier bien-être pour parents et jeunes enfants, pour libérer les tensions corporelles. Binômes parents/enfants de 0 à 18 mois (\*soin énergétique entre le crâne et le sacrum)

### «Calme et attentif comme une grenouille»

*Dimanche 14h-16h*

**Pascale Alice AUBIN**

Apprenons simplement avec nos enfants à gérer, écouter, respirer, se poser, pour éloigner le stress, les idées noires et les réactions fortes. A partir de 6 ans.

## Activités pour Tous

### Mandalas et couleurs

*Dimanche 10h-12h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Les mandalas ont la capacité de nous aider à nous recentrer, les couleurs peuvent nous ré-harmoniser : pour une paix et une tranquillité retrouvée. A partir de 12 ans.

### Mandala sonore

*Dimanche 11h30-12h30*

**Emma HENRIEUX et Fabienne HURAU**

Rencontre autour du son, de la voix et de l'expression. Nous chantons tous ensemble des combinaisons de voyelles pour une détente et une libération profonde. A partir de 7 ans.

### Goûter santé

*Dimanche 14h-17h*

**Céline ALLAIN**

Des idées de goûters sains et gourmands pour toute la famille ! Créativité, originalité et convivialité au programme ! A partir de 7 ans.

### Détentes express

*Dimanche 15h30-16h30*

**Juliette GROLLMUND**

Gestes de détente et de massages express à pratiquer seul, en duo, en famille. A partir de 8 ans.

### Détente crâne et visage

*Dimanche 17h-18h*

**Juliette GROLLMUND**

Découvrir les gestes du massage express du crâne et du visage en solo et en duo. A partir de 10 ans.

## Activités Ados/Adultes

### Tai Chi

*Samedi et dimanche 9h-10h*

**Sarosi NAY**

Art du mouvement et du souffle qui insiste sur la détente, la fluidité, la douceur, et facilite la circulation de l'énergie vitale.

### Sophrologie

*Samedi 10h30-11h30*

**Anne-Maëlle DOREL**

Ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle, à utiliser dans son quotidien pour améliorer sa qualité de vie.

### Méthode Périnée Mouvement

*Samedi 10h-11h30 et 12h-13h30*

**Nathalie BOURGIN**

Altérence de théorie et de pratique d'exercices autour du périnée.

### Yoga

*Samedi 12h-13h*

**Sophie TARDIVEL**

Découverte du yoga, axé sur la bienveillance envers son corps et soi-même.

### Pilates

*Samedi 14h-15h*

**Jean-Marc FORICHER**

Technique posturale précise comprenant une série d'exercices, couplée à une respiration profonde pour ramener le corps dans un alignement physique idéal, sans tension ni douleur.

### Gym Forme et Santé

*Samedi 15h30-16h30*

**Maëlla TREMEUR**

Activité entre gymnastique et danse ayant des effets bénéfiques sur notre vie et notre santé. S'assouplir, se renforcer, se tonifier.

### Relaxation Guidée Dynamique

*Samedi 17h-18h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Grâce à des étirements, des mouvements lents et des suggestions, cette relaxation permet de se libérer des effets négatifs du stress.

## Méditation

Samedi 17h-18h

Dimanche 15h30-16h30

**Gilbert GIESELER**

Apaiser son esprit, respirer, développer l'attention : un entraînement s'appuyant sur différents supports. A partir de 15 ans.

## Kung Fu

Dimanche 12h30-13h30

**Jonathan GALLAGHER**

Travail basé sur le self-défense et la prise de conscience de son espace et de ses capacités : Respiration, travail de frappe, poussée, sortie de saisies, contrôle de l'adversaire.

## Biokiné-gym

Dimanche 14h-15h

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Gymnastique qui permet un massage des organes internes, une musculation harmonieuse, une meilleure oxygénation et une relaxation profonde.

## Danse paysage

Dimanche 17h-18h

**Carole STEINE**

Danse-paysage : sens en mouvement. Explorations sensibles de nos paysages intérieurs et extérieurs en mouvement.

## Activités Plein Air

### Découverte sensorielle de la nature du quartier

Samedi 10h-11h30

**Laëtitia HEUZE**

Venez affuter vos sens, à la rencontre de vos voisins sauvages à poils, à plumes et à feuilles. Pour petits et grands dès 5 ans.

### Oxygénation par la marche afghane

Samedi 10h-11h

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Marcher en synchronisant sa respiration avec ses pas pour acquérir endurance, capacité de récupération optimale et bien être dynamisant.

## Conférences

### Art-thérapie évolutive®

Samedi 10h-10h30

**Sophie LATRON GRUEL**

Qu'est ce que l'art-thérapie évolutive ® ?

### L'hypnose et l'auto-hypnose dans notre quotidien

Samedi 11h-12h

**Pascale Alice AUBIN**

Conférence-débat sur ce que nous apporte la pratique de l'hypnose et l'auto-hypnose dans notre quotidien quelque soit notre physique et notre mental.

### Zoom sur les régimes alimentaires en vogue

Samedi 14h-15h

**Céline ALLAIN**

Végétarien, Végétalien, Paléo-lithique, Crudivore... Quel régime alimentaire adopter pour rester en bonne santé ?

### Alimentation

Samedi 15h30-16h30

**Georges SCUDELLER**

Alimentation, oligo-éléments, minéraux essentiels à notre métabolisme.

### Halte aux massacres de notre féminité !

Samedi 17h-18h

**Myriam DUBOIS**

Prévention, solutions, protections, contraception, respect de l'intime de 0 à 99 ans.

### Le STRESS ce tueur...

Dimanche 14h-15h

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Approches physiques, psychiques, émotionnelles, "philosophiques" visant à réduire au quotidien le STRESS.

### Vie-Soleil-Vitamine D

Dimanche 15h30-16h30

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Importance du soleil et de la vitamine D pour la santé.

### Comment manger sain à la Bellangerais ?

Dimanche 17h-18h

**Gilles BOULARD**

Echange avec des professionnels, des habitants du quartier sur le thème «Comment manger sain à la Bellangerais ?»

## Ateliers

### Maison nette sans salir ma planète

Samedi 10h-11h30

**CLCV (Consommation Logement et Cadre de Vie)**

Comprendre la nocivité des produits ménagers industriels. Apprendre à fabriquer des produits ménagers naturels.

### Atelier Extracteur de Jus

Samedi 11h-12h

**Céline ALLAIN**

Venez découvrir l'extracteur de jus et déguster de délicieux cocktails plein de vitalité !

### Art-thérapie évolutive®

Samedi 11h-12h, 12h-13h, 15h-16h, 16h-17h

**Sophie LATRON GRUEL**

En dessinant, vous exprimerez l'état du moment, que j'analyse avec vous pour transformer émotions et croyances limitantes.

Dimanche 15h-16h

Proposition de dessin collectif : création d'un dessin commun, analyse et transformation.

### Méthode S.O.I.

Samedi 14h-16h

**Pascale Alice AUBIN**

Détachez-vous des liens dont vous ne voulez plus dépendre (personne, événement, situation...) de manière LUDIQUÉ et ORIGINALE.

### Ecriture ludique

Samedi 16h30-18h

**Pascale Alice AUBIN**

Mettons-nous en «Jeu» par l'écriture avec nos envies d'essayer, de jouer et de rire.

## Le Théâtre du Corps et de la Parole

Dimanche 10h-11h30 et 11h45-13h15  
**Cécile PAPHILLON**

Une exploration au cœur des émotions : l'imaginaire s'imprime dans le corps et la voix en mouvement. Chacun révélera sa propre originalité.

## Créer ses cosmétiques Bio

Dimanche 10h-11h30 et 11h30-13h  
**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Apprendre de façon ludique et concrète à réaliser un baume à base d'ingrédients BIO et d'Huiles Essentielles pour un soin douceur unique.

## Petits jeux pour savoir dire NON et s'affirmer

Dimanche 16h30-17h45

**Pascale Alice AUBIN**

Apprendre à dire non face à ce que l'on ne veut pas faire ou réaliser, ceci en toute simplicité et délicatesse pour une communication plus simple.

## Soins et Massages

### Massages assis

Séance individuelle de 15 min.

### - Massages assis Amma

Samedi et dimanche 9h-12h

**Céline ALLAIN**

**Jean-Marc FORICHER**

Massage par acupression (pression par les doigts, les paumes, les coudes...) afin de libérer les tensions et amener à un état de détente.

### - Shiatsu assis

Samedi 10h-17h30

**Pierre-Henri THERET**

Issu du Shiatsu, ce massage assis se pratique sur une chaise ergonomique et procure une détente générale très appréciable.

### - Massages assis relaxants

Samedi 11h30-16h

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Massage assis habillé sur chaise ergonomique qui soulage des tensions et apporte une détente générale.

### Massages

### - Energétique chinoise

Samedi et dimanche 10h30-12h30

Samedi 15h45-17h

Dimanche 14h-17h30

**Sarosi NAY**

Équilibration et harmonisation de l'énergie vitale, par digipuncture. Séance individuelle de 30 min.

### - Shiatsu sur Futon

Dimanche 10h-17h30

**Pierre-Henri THERET**

Le Shiatsu est une technique de santé Japonaise consistant en des pressions sur des trajets précis du corps. Séance individuelle sur Futon de 20 min.

### - Massage habillé sur table

Samedi 10h-12h

**Juliette GROLLIMUND**

Pressions, mobilisations douces, étirements, vibrations favorisent une profonde détente du corps et du mental. Massage de la zone de votre choix. Séance individuelle de 15 min.

### Soins

### - Thérapie Cranio Sacrée\*

Samedi 10h-12h30, 14h30-17h30

Dimanche 10h-11h, 14h-17h30

**Fabienne HURAUULT**

Méthode manuelle douce de bien être qui permet le relâchement des tensions corporelles. Procure bienfaits relaxants, préventifs. Pour tous les âges. Soin individuel de 20 min. (\*soin énergétique entre le crâne et le sacrum)

## Les Causeries du Patio

Moments d'échanges informels de 30 à 45 min :

### Et si on parlait de lâcher prise

Samedi 10h30

**Pascale Alice AUBIN**

### Relations parents-enfants

Samedi 11h30

**Elisabeth SEYFRIED**

### La nature en ville

Samedi 12h

**Laëtitia HEUZE - LPO 35**

### Apports et bienfaits des massages pour bébés, enfants, couples

Samedi 12h30

**Juliette GROLLIMUND**

### Le Bien-Etre par la Thérapie Cranio-Sacrée\*

Samedi 14h et Dimanche 13h30

**Fabienne HURAUULT**

(\*soin énergétique entre le crâne et le sacrum)

### Comment utiliser les Huiles Essentielles en toute sécurité

Samedi 14h30

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

### Le Qi : l'énergie vitale

Samedi 15h

**Sarosy NAY**

### Quid de l'engouement suscité par la méditation

Samedi 15h30

**Gilbert GIESELER**

### Approfondissement sur la vitamine C

Samedi 16h30

**Georges SCUDELLER**

### Danser et tisser des liens entre soi et le monde

Samedi 17h

**Carole STEIN**

Discussion et échange sur  
l'art-thérapie évolutive ®

Samedi 17h30

Sophie LATRON GRUEL

Producteur de pains sans  
gluten : sa démarche.

Dégustation

Dimanche 9h30-10h15

Guillaume MAZURIER

Producteurs de légumes  
lacto-fermentés : leur dé-  
marche. Dégustation

Dimanche 10h30-11h15

Fanny GABILY et Nicolas PAUMIER

«Perma G'Rennes»  
une micro-ferme urbaine en  
permaculture

Dimanche 11h30-12h15

Mickaël HARDY

L'intérêt du jeûne

Dimanche 13h

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

Art martial et développement  
personnel

Dimanche 15h

Jonathan GALLAGUER

La kinésiologie, ses applications  
et son fonctionnement

Dimanche 15h30

Emma HENRIEUX

Réponses aux questions sur le  
travail de la psyché en art-  
thérapie évolutive ®

Dimanche 16h30

Sophie LATRON GRUEL

€ Activités  
payantes

Pour toute activité  
Réservation conseillée  
nombre de places limité



## € Les délices du weekend

Cette année, nous vous proposons de manger bio, sur place, le samedi et le dimanche à 12h15, grâce à la « Fourchette Voyageuse ». Betty PERESSE, vous propose sur réservation, ces formules :

### Plats salés :

1/ Minestrone de printemps végétarien au tofu fumé et une tranche de pain semi-complet (ou campagne) avec un pesto à la noisette et amande

2/ Quiche aux légumes de saison et crudités

3/ Assiette variée : salade composée de printemps, houmous et cake aux graines de pavot et tournesol

### Desserts :

1/ Crumble de fruits

2/ Verrine façon tiramisu : marmelade de fruits secs, muesli aux fruits rouges, yaourt brebis nature

### Tarifs :

- plat et dessert : 10 euros

- plat : 8 euros

- dessert seul : 3 euros

Réservation et paiement des repas auprès de la Maison de Quartier avant le mercredi 14 mars 2018.

La tisanerie est ouverte tout le weekend de 10h à 18h.

Thés et tisanes bio à volonté. Libre participation.

## " Promenade en Nature "

Exposition de photographies de Sophie LATRON GRUEL

## € Tarifs et inscriptions

Massage assis : 10 €

Shiatsu sur futon et massage habillé sur table : 13 €

Thérapie crano-sacrée : 10 €

Massage énergétique chinois : 15 €

Mandalas-couleurs et Art-thérapie évolutive® : 3 €

Créer ses cosmétiques bio : 7 €

Goûter-santé : 3 € / personne

Paiement à l'inscription (chèques à libeller à l'ordre des intervenants concernés, sauf pour le goûter-santé) Aucun remboursement ne sera effectué pour les annulations de moins de 48h.

Pour toutes les autres activités, échanges, conférences : entrée libre et gratuite, réservation conseillée