

Samedi 18 mars

Dimanche 19 mars

Exposition : « à la découverte du bon sucre » - Visite guidée 11h-12h

Maison de Quartier

9h - 10h : Tai Chi

10h - 11h : Yoga

11h - 12h : B.A.B.A des Huiles Essentielles relaxantes

12h - 13h : BioKiné Gym

13h - 14h : Massages parents/enfants

14h - 15h : Yoga du Rire

15h - 16h : Tai Chi

16h - 17h : Santé et bien-être au féminin

Maison Enfance

9h - 10h : Yoga

10h - 11h : Découverte des oiseaux du quartier

11h - 12h : Mandala sonore

12h - 13h : Atelier S.O.I.

13h - 14h : Yoga enfants

14h - 15h : Auto-hypnose

15h - 16h : Yoga famille

16h - 17h : Relaxation

17h - 18h : Méditation

Plein Air

9h - 10h : Activités entrain

10h - 11h : Activités Ados

11h - 12h : Activités Plein Air

12h - 13h : Ateliers

13h - 14h : Conférences

14h - 15h : Bien Être

15h - 16h : Exposition

16h - 17h : Activités payantes

17h - 18h : Activités payantes

Maison de Quartier

9h - 10h : Tai Chi

10h - 11h : Ashtanga Yoga

11h - 12h : Mandala sonore

12h - 13h : Démonstrateur de jus

13h - 14h : Gym Péritnée

14h - 15h : Prise de parole en public et gestion du stress

15h - 16h : Pilates

16h - 17h : Tai Chi

17h - 18h : Lectures poétiques

Maison Enfance

9h - 10h : Marche afghane

10h - 11h : Gym Parents-bébé

11h - 12h : Bonheur et retraite

12h - 13h : Préparation Disco Soupe

13h - 14h : Dégustation Soupe

14h - 15h : Atelier S.O.I.

15h - 16h : Tai Chi enfants

16h - 17h : Yoga enfants

17h - 18h : Méditation

Plein Air

9h - 10h : Activités entrain

10h - 11h : Activités Ados

11h - 12h : Activités Plein Air

12h - 13h : Ateliers

13h - 14h : Conférences

14h - 15h : Bien Être

15h - 16h : Exposition

16h - 17h : Activités payantes

17h - 18h : Activités payantes

Editio

Une invitation au Bien-Être par la Maison de Quartier la Bel-
langerais et l'association Équilibre Santé.

La 4ème édition du Week-End Bien-Etre sera à nouveau un grand rassemblement pour tous ceux qui ont envie de découvrir de nouvelles activités bien-être pour les adultes et les enfants.

Un programme riche et varié de séances de découverte, d'ateliers, de conférences, de massages...

Comme d'habitude tout est accessible ou faiblement tarifié.

La pratique régulière et l'implication de soi sont des clefs pour améliorer son état de bien-être. Mais pour se lancer, il faut parfois, être accompagné et conseillé.

Alors venez à la rencontre des acteurs du bien-être à la Bel-
langerais.

«Venez vous faire du bien».

Tarifs et inscriptions

Massages assis et shiatzu assis : 10 €
 Shiatzu sur futon : 12 €
 Massages énergétiques chinois : 15 €
 Atelier soin du corps «zénitude» : 10 €
 Ateliers B.A.BA huiles essentielles : 7 €
 Atelier fabrication de cosmétiques naturelles : 20 €
 Atelier goûter-santé : 2 €/personne

Païement à l'inscription / réservation conseillée

Pour toutes les autres activités, échanges, conférences : entrée libre et gratuite / réservation conseillée car places parfois limitées

Se présenter 15 minutes avant les séances.
Si vous n'êtes pas présent 5 minutes avant le début de la séance,
votre place pourra être réattribuée.
Les séances commenceront à l'heure et vous n'aurez pas la possibi-
lité d'y assister si l'activité a démarré.
Si vous vous inscrivez, merci d'honorer votre engagement.
Pensez à nous signaler toute annulation.

Week-End Bien-Etre

2017

re e mains

18-19 mars 2017
de 9h à 18h

Le Bien-Etre à portée de mains



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
FÉDÉRATION

Activités Enfants

Yoga enfants 7/11 ans

Samedi 14h-15h
Gwenaëlle BRY
Yoga et Origami. Corps et papier comme matériaux : découverte du yoga au travers de postures et minutie du pliage pour développer l'attention.

Massages Parents-Enfants (+1 mois)

Samedi 14h-15h
Elisabeth SEYFRIED
Donner le meilleur de vous à votre enfant, lui apporter détente, réconfort, sécurité ; créer une relation de confiance, de respect et de complicité.

Yoga en famille

Samedi 15h30-16h
Gwenaëlle BRY
Découverte du yoga en famille : un parent et un enfant (4-6 ans).

Gym Parents-Bébé 9 mois à 2 ans

Dimanche 10h-11h
Martine BRIGOT
Partager un moment privilégié avec son enfant en lui permettant d'oser des aventures motrices, d'explorer un environnement, en respectant son rythme.

Tai Chi

Dimanche 14h-14h45
Sarosi NAY
Pratique d'autodéfense et de méditation qui favorise la détente, la concentration, le calme, la fluidité et la circulation de l'énergie vitale du corps. A partir de 8 ans.

Yoga enfants 8/12 ans

Dimanche 15h45-16h30
Gilbert GIESELER
Beaucoup de postures de Yoga se réfèrent aux animaux, ce qui donne à la pratique un aspect ludique qui convient particulièrement aux enfants.

Massages

Massages assis

Séance individuelle de 15 min.

- Massages assis Amma

Samedi 10h-18h
et dimanche 10h-13h
Olivier TENNEBAUM
Jean-Marc FORICHER
Krista SCHMIDTKLE
Originaire de Chine puis développé au Japon ce massage favorise une profonde détente du dos, de la nuque et des bras, zones d'accumulation du stress.

- Shiatsu assis

Samedi 10h-12h30 et 14h-17h
Pierre-Henri THERET
Ce Shiatsu se pratique assis sur une chaise ergonomique. Agréable moment de détente et de bien-être. A partir de 7 ans.

- Massages assis relaxants

Dimanche 14h-18h
Marie-Pascale CRETIN-LUTZ
Il soulage rapidement des tensions physiques et apporte une détente générale.

Massages

- Energétique chinoise

Samedi et dimanche 10h30-12h30 et 14h-16h45
Sarosi NAY
Une écoute des différents flux d'énergie pour une ré-équilibration globale. Séance individuelle de 30 min.

- Shiatsu sur Futon

Dimanche 10h-12h30 et 14h-16h30
Pierre-Henri THERET
Véritable technique de soin, le Shiatsu est reconnu officiellement comme médecine au Japon. Atelier découverte de 20 min environ sur matelas japonais. A partir de 7 ans.

Activités Ados/Adultes

Tai Chi Chuan

Samedi et dimanche 9h-10h et 17h-18h
Sarosi NAY
Pratique de santé, d'autodéfense et de méditation, il favorise la détente, la fluidité et la circulation de l'énergie vitale du corps.

Yoga

Samedi 10h-11h
Sophie TARDIVEL
Hatha yoga alliant postures, respirations et relaxation. A partir de 16 ans.

Yoga

Samedi 10h30-11h30
Gilbert GIESELER
Yoga veut dire unité. Unité du corps et de l'esprit, de l'individu et de son environnement. A partir de 15 ans.

Biokiné Gym

Samedi 12h-13h
Marie-Pascale CRETIN-LUTZ
Gymnastique qui permet un massage des organes internes, une musculation harmonieuse, une meilleure oxygénation et une relaxation profonde.

Yoga du Rire

Samedi 15h30-16h30
Céline ALLAIN
La méthode anti-stress la plus joyeuse au monde !

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.

Ashtanga yoga

Dimanche 10h30-11h30
Sophie TARDIVEL
Yoga dynamique enchaînant des postures dans un ordre précis et une respiration particulière.

Gym Périnée-Mouvement

Dimanche 11h30-12h30 et 14h-15h
Nathalie BOURGIN
Atelier de travail corporel mettant en jeu le périnée dans le corps entier en mouvement : reconnaissance anatomique, tonification, détente, mouvement.

Prise de parole en public et gestion du stress

Dimanche 14h-16h
Virginie ESNAULT
Cet atelier apprend à gérer son stress et à acquérir des techniques afin de restituer à un public de façon vivante des textes ou documents.

Pilates

Dimanche 15h30-16h30
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.

Méditation : les bases

Dimanche 17h-18h
Gilbert GIESELER
Apaiser son esprit, respirer, développer l'attention ; un entraînement s'appuyant sur différents supports. A partir de 15 ans.

Exposition

A la découverte du bon sucre

Samedi et dimanche 9h-18h
Visite guidée samedi 10h30-11h30 et dimanche 11h-12h
Céline ALLAIN et Marie-Pascale CRETIN-LUTZ
Venez découvrir quels sucres consommer pour rester en bonne Santé !

Le Bien-Etre en Libre Accès

Espace libre Mandalas

Samedi et dimanche
Mandalas pour enfants à votre disposition. Mandalas géants pour adultes et enfants (oeuvres collectives).

Espace détente

Thés/tisanes à votre disposition tout le weekend. Libre participation.

Extracteur de jus

Samedi 11h-12h et Dimanche 12h-13h
Céline ALLAIN et Marie-Pascale CRETIN-LUTZ
Venez découvrir comment fonctionne un extracteur de jus et l'intérêt des jus pour la Santé ! Dégustation.

Disco-Soupe

Dimanche : Préparation 9h30-12h30
Dégustation 12h30-14h
Gilles BOULARD
Épluchage de légumes - rebuts récupérés auprès de maraîchers - dans une ambiance musicale. Puis, confection de délicieuses soupes distribuées gratuitement à tous. N'hésitez pas à venir avec un complément de repas et vos couverts.

Lectures poétiques

Dimanche 16h30-17h
Comment les contes et les histoires permettent d'évoquer et de se réconcilier avec les émotions notamment négatives. Lectures poétiques par des enfants et des préadolescents du quartier. Mise en scène par André LAYUS.

Réservation conseillée
nombre de places limité

Activités payantes

Conférences

Yoga et Méditation : Quid aujourd'hui ?

Samedi 12h-13h
Gilbert GIESELER
Le point et échanges (questions réponses) sur les yogas, la méditation et les pratiques en vigueur. Pratique méditative.

L'intérêt de l'activité physique pour la santé

Samedi 14h-15h
Marie-Pascale CRETIN-LUTZ et Céline ALLAIN
Bouger pour réveiller la vie en soi. Les conséquences de la sédentarité. Pourquoi se mettre en mouvement. Qu'est ce qu'une activité physique physiologique.

Quand les Elixirs floraux calment le cerveau

Samedi 15h30-16h30
Georges SCUDELLER
La transposition du langage des fleurs en homéopathie, permet de travailler sur les émotions qui régissent nos comportements. Des exemples concrets.

Santé et Bien-Etre : Femmes et bébés

Samedi 17h-18h
Myriam DUBOIS
De 0 à 99 ans, comment éviter les produits neuro-toxiques, mutagènes et cancérogènes pour prendre soin de notre santé et de l'environnement. Des exemples de solutions alternatives d'hygiène et de bien-être.

L'ostéopathie au service du mieux-être

Samedi 10h30-11h30
Erwan GUILLERM
Comment une pratique manuelle basée sur le travail tissulaire peut-elle nous amener vers la voie du bien-être ?

Ateliers

Le B.A.BA des Huiles Essentielles relaxantes

Samedi 10h-12h et dimanche 16h-18h
Isabelle ANDRE-SABOURDY
Apprendre à utiliser les Huiles Essentielles de façon simple et concrète en toute sécurité, acquérir les connaissances indispensables.

Mandala sonore

Samedi 11h30-12h30 et dimanche 12h-13h
Fabienne HURAUULT ou Emma HENRIEUX
Mandalas sonores: rencontre autour du son et de la voix, expression. Nous chantons tous ensemble des combinaisons de voyelles. Détente et relaxation.

Découverte de l'herboristerie

Samedi 14h-15h30
Clémence SOSON TEXEREAU
A travers quelques plantes médicinales et comestibles de base, venez découvrir l'herboristerie.

Méthode S.O.I.

Samedi et dimanche 14h-16h
Pascale-Alice AUBIN
Détachez-vous des liens dont vous ne voulez plus dépendre (personne, événement, situation, ...) de manière LUDIQUE et ORIGINALE.

Découverte de l'Auto-hypnose

Samedi et dimanche 16h30-18h
Pascale-Alice AUBIN
Découvrez vos capacités qui permettent de vous sentir mieux, de retrouver des ressources ou de vous poser, de manière autonome.

Fabrication de cosmétiques naturels

Samedi 16h-18h
et dimanche 10h30-12h30
Marie THOREL
Cet atelier vous permettra de découvrir comment fabriquer facilement des produits de soins cosmétiques à partir d'ingrédients simples et naturels.

Bonheur et Retraite

Dimanche 11h-12h
Sylvie HUREL
Venez découvrir comment la psychologie positive peut vous aider à vivre une retraite épanouie.

Soin corps/esprit «Zénitude»

Dimanche 13h30-15h30
Isabelle ANDRE-SABOURDY
Apprendre de façon ludique à réaliser un lait corporel à base d'ingrédients bio et d'Huiles Essentielles relaxantes pour un soin doux.

Un GOÛTER Grand CRU !

Dimanche 14h-16h
Céline ALLAIN
Confection de goûters sains et gourmands pour petits et grands ! Pour enfants et parents ou accompagnants.

Activités Plein Air

Découverte des oiseaux du quartier et de leurs besoins

Samedi 10h-12h30
Laëtitia HEUZE
Jumelles en main, venez découvrir les oiseaux du quartier et apprenez à aménager vos espaces extérieurs pour les accueillir chez vous.

Oxygénation par la marche afghane

Dimanche 10h-11h
Marie-Pascale CRETIN-LUTZ
Marcher en synchronisant sa respiration avec ses pas pour une oxygénation optimale, pour un calme retrouvé et un bien être dynamisant.

Les intervenants du Week-End Bien-Etre 2017

Céline ALLAIN
Praticien de Santé Naturopathe Infirmière
26 bis rue de Fougères - Rennes - Liffre
www.surlechemin.pro
naturavia.liffre@gmail.com
02 90 09 29 28

Isabelle ANDRE-SABOURDY
Infirmière puéricultrice D.U. phyto-aroma-nutrition
8 rue Sapeur Michel Jouan - Rennes
isabourdy@aromaphyto-rennes.fr
06 02 24 95 94

Pascale-Alice AUBIN
Psycho-Praticienne
109 avenue Aristide Briand - Rennes
hypnose-rennes-pascale-alice-aubin@hotmail.com
06 85 89 76 61

Gilles BOULARD
La Ruche qui dit Oui !, plateforme de vente en ligne, donne des ailes aux circuits courts
Maison de Quartier Bellangerais chaque mercredi de 17h à 19h
laruchequiditoui.fr
gilles.boulard@gmail.com

Nathalie BOURGIN
Relaxologue - Enseignante d'activités physiques et de la méthode Périnée et Mouvement
Maison de Quartier La Bellangerais - Centre Social Maurepas
nathaliebourgin@aol.fr
06 70 31 46 04

Martine BRIGOT
Educatrice sportive
Maison de Quartier Bellangerais et Maison de Quartier Villejean
martine.brigot@neuf.fr

Gwenaëlle BRY
Professeur de yoga - formatrice au RYE (yoga pour les enfants)
L'atelier Couleur Yoga
2 rue Joseph Sauveur - Rennes
www.couleur-yoga.fr
couleur.yoga@gmail.com

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ
Naturopathe Vitaliste - Reflexologue - Infirmière phyto-aroma-nutrition
Cabinet 12 rue de la Croix Carrée
Maison de Quartier La Bellangerais - Rennes asso.
equilibresante@gmail.com
06 11 47 77 88

Myriam DUBOIS
Conseillère en fertilité naturelle et alternatives intimes
compoznature@gmail.com
06 87 84 18 35

Virginie ESNAULT
Professeur de théâtre et formatrice en communication
Maison de Quartier Bellangerais
virginie.esnault@aliceadsl.fr
06 64 36 15 19

Jean-Marc FORICHER
Docteur en physiologie de l'activité physique et coach sportif, massage Amma assis
Maison de Quartier Bellangerais - Université Rennes 2
jeanmarc@santesport.com
06 62 37 05 13

Gilbert GIESELER
Professeur de yoga et méditation
Maison de Quartier Bellangerais et cours individuels
gilbert.gieseler@free.fr
06 88 61 94 04

Erwan GUILLERM
Kinésithérapeute - Ostéopathe
243 rue de Fougères - Rennes
02 99 87 69 92

Emma HENRIEUX
Kinésologue, Thérapie Cranio Sacrée
Cesson-Sévigné et Liffre
bienetre-rennes.fr
emma.kinesiologue@gmail.com
06 17 91 23 38

Laëtitia HEUZE
Animatrice naturaliste
Association LPO
ille-et-vilaine@gmail.com

Fabienne HURAUULT
Energéticienne Globale, Thérapie Cranio Sacrée, Communication Profonde Accompagnée
Cesson-Sévigné et Rennes
bienetre-rennes.fr
fabienne.hurault@yahoo.fr
06 26 95 75 07

Sylvie HUREL
Coaching - Formatrice - Aromatologue
www.sylviehurel.fr
contact@sylviehurel.fr
06 86 69 53 36

André LAYUS
Comédien metteur en scène Théâtre et Arts de la Rue
Cie Version 14
M.D.A. 6 cours des Alliés - Rennes
06 19 97 19 12
theatreversion14@gmail.com

Sarosi NAY
Enseignant de Tai Chi Chuan
Maisons de Quartier Bellangerais, de Bréquigny, de la Touche, la Maison Bleue, Centre Culturel du Colombier et Liffre
lartdutaio@gmail.com
06 63 54 39 97

Krista SCHMIDTKLE
Massages Amma assis
En entreprise et événementiel
krista.s@free.fr

Georges SCUDELLER
Praticien en Naturopathie, Médecine Traditionnelle Européenne, Homéopathie, Aromatologue
14 Av Sergent Maginot - Rennes
monnaturopathe.fr
g.scudeller@monnaturopathe.fr
02 99 36 57 90

Elisabeth SEYFRIED
Masseuse-kinésithérapeute, massage d'harmonisation, soins énergétiques
elisabeth.seyfried@orange.fr
02 99 26 98 94

Clémence SOSON TEXEREAU
Herboriste en formation
06 70 76 07 73

Sophie TARDIVEL
Professeur de Yoga
Maison de Quartier Bellangerais
Rennes, Gézé, Cintré, Chavagne
soyoga.fr@gmail.com
06 80 46 45 80

Olivier TENNEBAUM
Massages Amma assis
En entreprise
www.wellatwork.fr
olivier@wellatwork.fr

Pierre-Henri THERET
Shiatsu, réflexologie plantaire, do in, Massages Amma assis
Cabinets à Rennes Cleunay et Montfort Sur Meu, à domicile et en entreprise
rennes-shiatsu.fr
kitree-shiatsu@orange.fr
06 82 03 89 86

Marie THOREL
Animatrice fabrication de cosmétiques naturels
simpleetnature@gmail.com
06 86 72 51 79