

Approches proposées

Access Bars

Monique Poitrat
06 26 62 81 42
www.moniquepoitrat.net

Access Bars est une méthode simple qui permet de libérer les charges émotionnelles, les pensées limitantes, les blocages en touchant en douceur 32 points situés sur le crâne.

Coaching de vie – Communication Relationnelle

Catherine Favre-Moiron
06 95 38 06 34
Mail : cfm.coach@laposte.net

A votre écoute pour vous permettre de clarifier une situation, d'atteindre l'objectif qui vous est propre et que mon questionnement vous aura permis d'affiner, de prendre du recul sur une situation relationnelle insatisfaisante, un conflit, un blocage, une difficulté à communiquer, une situation répétitive...
Bref, vous désirez un coup de pouce pour faire évoluer ce qui ne vous convient plus dans votre vie ? Prenez rendez-vous en m'appelant jusqu'au vendredi midi précédant la date souhaitée.

Gestalt-thérapie (séances individuelles ou en couple)

Isabelle Galland
06 43 83 32 25
www.gestalt-galland.fr

La gestalt-thérapie est une forme de psychothérapie centrée sur la relation et sur ce qui se passe à l'instant présent dans tous les aspects de l'expérience : pensées, images, sensations, émotions ... Je vous écoute et vous accompagne à mettre peu à peu plus de conscience sur la manière dont vous êtes en relation, notamment avec moi, à observer les répétitions douloureuses, à retrouver de la créativité.

Hypnose EFT et Magnétisme

Marine Rousseau
06 59 43 75 31
www.justepoursoi.fr

L'hypnose est une approche douce et orientée vers l'objectif de la personne. Elle permet de travailler sur nos comportements, nos addictions, nous libérer de nos barrières et blocages internes pour accéder à nos ressources. L'EFT permet de libérer nos émotions, nos croyances et blocages et de refaire circuler l'énergie dans le corps. Le magnétisme permet de refaire circuler l'énergie vitale dans notre corps pour apaiser, soulager ou redynamiser et ainsi trouver un équilibre global.

Massage Amatis

Maïa Hennebel
06 68 00 98 35
www.psy-therapie-grenoble.com

Technique psycho-corporelle, le massage Amatis allie subtilement la parole et le massage-bien-être, favorisant détente et libération émotionnelle tant sur un plan physique que psychologique.

Massage-bien-être

Céline Kravtchenko
06 62 03 24 24
www.espace-cemavi.com

Massage du dos et de l'arrière des jambes avec de l'huile de massage biologique. Séances de 30mn sur table de massage. Relaxation du corps et de l'esprit en profondeur.

Massage intuitif personnalisé

Charles Bousset
06 95 14 52 48
www.treksalamontagne.fr

Cette pratique aide à délier les tensions du corps, détresser, se connaître, se sentir bien et retrouver son énergie. Je peux utiliser les vibrations de mes instruments de musique et aussi celles des roses pour vous masser.

Massages d'accompagnement au bien-être

Sandrine Angulo
06 41 67 84 95
www.facebook.com/InViaMassage

Dans une qualité d'écoute et de présence, je vous propose un massage personnalisé qui prend en compte vos besoins et envies par la pratique de différentes techniques: Massage harmonique aux huiles/ Shiatsu de détente/ Relaxation coréenne/ Réflexologie plantaire.
Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à me contacter par téléphone.

La Polarité (Thérapie psycho-corporelle et énergétique)

Angélika Schautt
06 76 73 27 10
www.polarite-schautt.fr

La Polarité combine la thérapie psycho-corporelle, l'harmonisation énergétique et l'écoute psychologique. Cette pratique stimule l'énergie vitale et les forces d'auto-guérison, elle procure une profonde détente, apaise le mental et le système nerveux et aide à libérer et intégrer les émotions. Il y a un temps de paroles avant et après le travail corporel-énergétique qui se déroule sur une table de massage, le corps habillé.

Psychothérapie relationnelle systémique

Boualem Saidi
06 58 20 21 99
www.grenoble-therapiebreve.com

Psychothérapie centrée sur la solution, un accompagnement pour construire ensemble « ici et maintenant » une solution au problème qui vous amène à demander une aide, un conseil ou une thérapie. La psychothérapie relationnelle systémique est indiquée pour des difficultés psychosociales, familiales et de couple. Elle permet de se reconstruire et de trouver un nouvel équilibre plus satisfaisant.

Psychothérapie en Approche Centrée sur la Personne

Nathalie Matheret
06 26 53 96 30
www.ecoute-cedre.fr

L'Approche Centrée sur la Personne est une relation thérapeutique offrant un climat d'ouverture, de non-jugement et de compréhension, qui permet une profonde expérience de soi et encourage à réaliser son potentiel. Le thérapeute s'engage dans une écoute empathique, en toute authenticité et sans jugement. Sa qualité de présence favorise la création de la « relation thérapeutique », et permet à chacun de trouver son propre chemin vers un mieux-être.

Somatothérapie (psychothérapie à l'écoute du corps)

Isabelle Bartnicki Bron
06 17 92 51 86
www.isabelle-bartnicki-bron.fr

Cette pratique associe temps de paroles, attention au corps, massages. Elle fait des liens entre ressentis physiques, émotions et situations de vie difficiles. Pour favoriser la détente, la confiance en soi, mieux se comprendre et s'accepter.

L'association Optime est composée de professionnels dont l'activité est l'accompagnement de la personne dans l'objectif d'un mieux-être. Les praticiens se sont engagés à respecter le code de déontologie de l'Association Optime. Cependant, chacun oeuvre sous son entière responsabilité. En conséquence, celle de l'Association ne saurait être engagée en cas de différend ou de non satisfaction concernant les pratiques ou leurs effets.



ASSOCIATION LOI 1901

LES LUNDIS DU MIEUX-ÊTRE

mars 2019 - septembre 2019

Des pratiques de mieux être
pour des personnes
aux revenus modestes

SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN, C'EST POSSIBLE

Massage-bien-être

Pratique énergétique

Ecoute psychologique

Approche psycho-corporelle

Coaching

Séances sur rendez-vous avec le praticien.
N'hésitez pas à contacter les thérapeutes pour d'autres créneaux.

Maison des habitants, le Patio
97 Galerie de l'Arlequin
38100 GRENOBLE

www.optime.org

		10-12H	12-14H	14-16H	16-18H	18-20H
mars	4	Sandrine Angulo Massages bien être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	11	Angelika Schautt La Polarité		Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être
	18	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	
	25	Monique Poitrat Access Bars		Charles Bousset Massage intuitif personnalisé et Roses	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	

avril	1	Sandrine Angulo Massages bien être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé et Roses	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	8	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Angelika Schautt La Polarité	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être
	15	Monique Poitrat Access Bars	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	
	29			Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	

mai	6	Angelika Schautt La Polarité	Sandrine Angulo Massages bien être			Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	13	Monique Poitrat Access Bars	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	
	20		Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé et Roses	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	
	27	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	

juin	3	Sandrine Angulo Massages bien être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé et Roses	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	17	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Angelika Schautt La Polarité	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé et Roses	Céline Kravtchenko Massage-bien-être
	24	Monique Poitrat Access Bars	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	

septembre	2		Céline Kravtchenko Massage-bien-être			Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	9	Angelika Schautt La Polarité	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle		
	16	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie		Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	
	23	Sandrine Angulo Massages bien être	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique		
	30			Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne	

« Les lundis du mieux-être » est une initiative de l'association Optime avec le soutien de la ville de Grenoble pour que les personnes aux revenus les plus modestes puissent accéder à des pratiques individuelles ou collectives non remboursées de développement personnel et de relaxation.

Pour qui ?

Pour vous si votre quotient familial n'excède pas 700€ ou vos revenus nets mensuels 900€

Combien ?

REVENUS NETS MENSUELS	QUOTIENT FAMILIAL	PARTICIPATION AU FRAIS
Moins de 400 €	Moins de 300 €	5 €
De 400 € à 600 €	De 300 € à 500 €	10 €
De 600 € à 900 €	De 500 € à 700 €	15 €

Sur présentation d'un justificatif

Les rendez-vous non annulés 48H à l'avance sont dus.

Comment ?

- Choisissez sur le planning la méthode et l'horaire qui vous conviennent.
- Prenez RDV auprès du praticien et venez le retrouver au Patio.

Où ?

- Salle bocal 1
Maison des habitants
Le Patio
97 Galerie de l'Arlequin à Grenoble

Quand ?

- Tous les lundis entre 10h et 20h