

APPROCHES PSYCHO-CORPORELLES ET ÉNERGÉTIQUES

■ Somatothérapie (*thérapie à l'écoute du corps*) :

Cette pratique associe temps de paroles, attention au corps, massages et 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.

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

■ Psycho-somatothérapie :

Méthode « Access Bars » ou libération des mémoires cellulaires. Un processus dynamique pour changer tous les aspects de votre vie.

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

■ Massage Amatis :

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.

Maia Hennebelle - T. 06 68 00 98 35
www.psy-therapie-grenoble.com

■ Massage-bien-être :

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.

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

■ Shiatsu :

Par la pression des points d'acupuncture, la mobilisation du corps et des étirements, le shiatsu permet de relâcher les tensions musculaires et nerveuses, de rétablir et harmoniser la libre circulation de l'énergie et du sang dans le corps.

Sandie Dufresne Tél. : 06.14.15.10.95
www.lequillibre-interieur.com

■ Séance d'énergétique vibratoire (*individuelle ou en groupe*):

Avec le son : voix et instruments de musique (didgeridoo et bol tibétain). Avec l'imposition des mains ou le massage. Aide à délier les tensions du corps, déstresser, se connaître, se sentir bien et retrouver son énergie de vie.

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

■ La Polarité (thérapie psycho-corporelle et énergétique)

Par l'écoute du corps et le toucher, cette pratique libère l'énergie vitale, dissout les blocages et stimule les forces d'auto-guérison. Elle procure une profonde relaxation, apaise le système nerveux et les tensions physiques, émotionnelles et mentales. L'accompagnement psychologique fait intégralement partie de l'approche.

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

ACCOMPAGNEMENT - COACHING

■ Coaching de vie – Communication Relationnelle :

Vous désirez un coup de pouce pour faire évoluer ce qui ne vous convient plus dans votre vie ? Venez participer à un, ou plusieurs ateliers de 2 h, pour prendre du recul sur la situation, le conflit, dans lesquels vous vous sentez bloqués, (re)prendre confiance en vous, améliorer votre communication et mettre en place des actions pour changer en vous appuyant sur vos propres ressources. Inscription préalable jusqu'au vendredi midi précédant l'atelier.

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

ECOUTE PSYCHOLOGIQUE – PSYCHOTHÉRAPIE

■ Gestalt-thérapie (*Individuel et couples*) :

La gestalt-thérapie est une thérapie de la relation par la relation. Je vous écoute et vous accompagne à mettre plus de conscience sur la manière dont vous êtes en relation, à observer les répétitions douloureuses, à retrouver de la créativité.

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

■ Psychothérapie relationnelle systémique :

Ecoute active centrée sur la solution, un accompagnement pour construire ensemble « ici et maintenant » une solution au problème qui vous amène. Cette approche globale du problème est indiquée pour les difficultés : personnelles, professionnelles et familiales. Elle permet de trouver un nouvel équilibre plus satisfaisant pour soi.

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

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.



LES LUNDIS DU MIEUX-ÊTRE

octobre 2017 - février 2018

SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN, C'EST POSSIBLE POUR TOUS

Pour des personnes aux revenus modestes,
des pratiques variées en séances
individuelles ou collectives

Massage-bien-être

Pratique énergétique

Ecoute psychologique

Approche psycho-corporelle

Coaching

Méditation

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
octobre	2	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	9	Monique Poitrat Access Bars	Sandie Dufresne Shiatsu	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle
	16	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Disponible sur Demande
	23	Monique Poitrat Access Bars	Disponible sur Demande	Disponible sur Demande	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Disponible sur Demande
	30	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Disponible sur Demande	Disponible sur Demande	Disponible sur Demande	Disponible sur Demande
novembre	6	Monique Poitrat Access Bars	Sandie Dufresne Shiatsu	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	13	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle
	20	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Monique Poitrat Access Bars	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle
	27	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Disponible sur Demande
décembre	4	Monique Poitrat Access Bars	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	11	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Monique Poitrat Access Bars	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Disponible sur Demande
	18	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Disponible sur Demande
janvier	8	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	15	Monique Poitrat Access Bars	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Disponible sur Demande
	22	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle
	29	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Disponible sur Demande
février	5	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	12	Monique Poitrat Access Bars	Disponible sur Demande	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Disponible sur Demande
	19	Disponible sur Demande	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle
	26	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Angélika Schautt La Polarité-thérapie psycho-corporelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Disponible sur Demande

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*

**Autres situations consulter le thérapeute*

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