

## 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.

Par Isabelle Bartnicki Bron - T. 06 17 92 51 86  
[www.isabelle-bartnicki-bron.fr](http://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.

Par Monique Poitrat - T. 06 26 62 81 42  
[www.moniquepoitrat.net](http://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.

Par Maia Hennebelle - T. 06 68 00 98 35  
[www.psy-therapie-grenoble.com](http://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.

Par Céline Kravtchenko - T. 06 62 03 24 24  
[www.espace-cemavi.com](http://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.

Par Sandie Dufresne Tél. : 06.14.15.10.95  
[www.lequillibre-interieur.com](http://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, dés-tresser, se connaître, se sentir bien et retrouver son énergie de vie.

Par Charles Bousset - T. 06 95 14 52 48  
[www.treksalamontagne.fr](http://www.treksalamontagne.fr)

### ■ Méditation de pleine conscience :

Pour devenir acteur de sa santé, apprenez à vivre en pleine conscience et retrouvez un fonctionnement sain avec votre corps, vos pensées et vos émotions. Il y a souvent amélioration d'états dépressifs ou anxieux, soulagement de certaines douleurs, etc...

Par Alexis Le Comec - T. 06 89 35 50 36  
[www.la-pleine-conscience.net](http://www.la-pleine-conscience.net)

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.

## ACCOMPAGNEMENT - COACHING

### ■ Hygiène vitale (Sommeil, alimentation) :

Sommeil, soleil, alimentation, relations ont un impact sur nos émotions et notre bien-être physique ET psychique. Retourner aux règles spécifiques à l'espèce humaine permet aux mécanismes de régulation et de régénération de nous amener vers la joie de vivre, des relations positives et d'améliorer notre santé.

Par Maïwen D.Camus - T. 04 76 27 42 82  
[www.dcamus.fr](http://www.dcamus.fr)

### ■ 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.

Par Catherine Favre-Moiron - T. 06 95 38 06 34  
Mail : [cfm.coach@laposte.net](mailto:cfm.coach@laposte.net)

## ÉCOUTE 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](http://www.gestalt-galland.fr)

### ■ Psychothérapie relationnelle systémique :

Écoute 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.

Par Boualem Saidi - T. 06 58 20 21 99  
[www.grenoble-therapiebreve.com](http://www.grenoble-therapiebreve.com)

### ■ Psychothérapie humaniste - approche analytique et transactionnelle :

La relation de confiance qui s'établira avec votre praticien vous donnera envie d'analyser les causes de vos difficultés. Ensemble, nous pourrions alors trouver des solutions adaptées pour améliorer votre vie. Entretiens individuels. Couples. Familles.

Par Jean-Michel Ignace - T. 06 69 111 035

### ■ Psychothérapie analytique et corporelle :

Approche thérapeutique qui vous prend en compte dans votre globalité : Une écoute active, pour vous aider à explorer votre vécu et à libérer vos émotions. L'accès à votre mémoire corporelle, afin de vous réapproprier votre force vitale et de redécouvrir votre corps comme première ressource.

Par Bernard Pouey - T. 06 69 26 30 40  
[www.psychanalyste-grenoble.com](http://www.psychanalyste-grenoble.com)



ASSOCIATION LOI 1901

# LES LUNDIS DU MIEUX-ÊTRE

mars 2017 - septembre 2017

## 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

Écoute 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
mars	6	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
	13	Monique Poitrat Access Bars	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Jean-Michel Ignace Psychothérapie Humaniste	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	20	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Sandie Dufresne Shiatsu	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
	27	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle
avril	3	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
	10	Monique Poitrat Access Bars	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Jean-Michel Ignace Psychothérapie Humaniste	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	24	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Disponible sur Demande
mai	15	Monique Poitrat Access Bars	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Jean-Michel Ignace Psychothérapie Humaniste	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
	22	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	29	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Sandie Dufresne Shiatsu	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
juin	12	Monique Poitrat Access Bars	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Jean-Michel Ignace Psychothérapie Humaniste	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	19	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle
	26	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Sandie Dufresne Shiatsu	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
septembre	4	Disponible sur Demande	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience
	11	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Disponible sur Demande
	18	Monique Poitrat Access Bars	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Bernard Pouey Thérapie Analytique & Corporelle	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Maia Hennebelle Massage Amatis & thérapie psycho-corporelle
	25	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Catherine Favre-Moiron Coaching / Communication Relationnelle	Charles Bousset Massage sonore et énergétique	Isabelle Galland Gestalt-thérapie	Alexis Le Cornec Méditation de pleine conscience

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	TARIFS
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