

CAUSERIES, ATELIERS, DÉCOUVERTES CET HIVER

ESPACE SANTÉ BIEN-ÊTRE - RUFFIAC



A la découverte de pratiques de médecines douces et de pratiques de bien-être :
Ouvert à tous.tes. Inscriptions au préalable.

AGENDA

Causerie-Dégustation

VENREDI 24 JANVIER

Causerie, avec Sandra Anger - Thérapeute manuelle & Consultante en nutrition :

«Quels leviers dans le bol alimentaire pour gérer les maladies chroniques inflammatoires digestives et ostéo-articulaires ?»

et Dégustation avec Léa Marcadé & Aurélie Duris de l'association

Bouff'en Route!



- La causerie est animée d'une dégustation en cohérence avec le thème de la soirée, quizz, partage de recettes...
- à 20h. Prix libre à partir de 10 euros minimum. Inscription indispensable, jusqu'au samedi 18 janvier. Places limitées. 06 38 11 14 53 ou sandra.anger.tm@gmail.com.
- Lieu : Espace Santé Bien-Être

Atelier Lacto-fermentation

SAMEDI 25 JANVIER

Atelier lacto-fermentation avec Amandine Li Ah Kim, productrice de condiments lactofermentés.

- Présentation de la lacto-fermentation/ Mise en pratique de recettes avec les légumes de saison/ Dégustation de condiments lacto-fermentés et échange sur les bienfaits.
- de 14h à 16h • 25 € / RSA 20 €
- Lieu : Espace Santé Bien-Être
- Chacun.e amène 2 à 3 bocaux et repart avec ses légumes lacto-fermentés.
- Participant.es : minimum 8 maximum 12 personnes.
- Adultes & Enfants : dès 14 ans.



Inscription indispensable

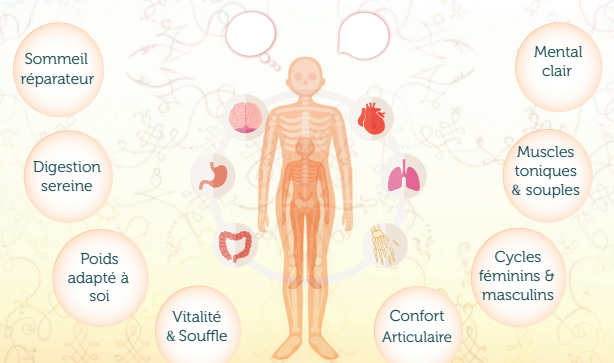
Arbors est sens
Amandine Li Ah Kim
06 77 85 08 16

THÉRAPIES MANUELLES

Somatopathie - Marmathérapie - Trame - Conseil en Nutrition



Améliorer sa santé
physique et/ou émotionnelle
Entretenir une harmonie globale à tout âge



Sandra Anger 06 38 11 14 53

à l'Espace Santé Bien-Être - 10 route du Sacré Coeur - Ruffiac
et à Rezé (44) à l'Institut Samauma

<http://sandraangertm.wix.com/therapiesmanuelles>

Yoga

LES MARDI 18H-19H15

Savita Yoga avec Marie Bouliou : yoga accessible, alliance de Hatha yoga et de Kundalini yoga. Postures statiques & dynamiques - Souffle - Rythme - Son - Relaxation - Méditation. Régénère les systèmes nerveux, digestif, musculaire, respiratoire, circulatoire. **A tout moment vous pouvez venir à ces cours de yoga pour une seule séance** ou pour des engagements de 10 cours, ou au trimestre, ou à l'année.

- Lieu : Espace Santé Bien-Être • Tarifs : Au cours : 9 €. Carte de 10 cours : 90 €. Plein 230 €/ Réduit 210 € à l'année - moins si besoin, me contacter.

Marie Bouliou : 06 32 14 81 65



Relaxation Musicale

Avec Saby Le Corre - Praticienne en Techniques de Relaxation

Titulaire d'un D.U. (Diplôme d'Université) « Techniques du Corps et Monde du Soin », et formée à différentes techniques de Relaxation, Saby a animé pendant plusieurs années **des ateliers dans les écoles, ainsi que des séances parents-enfants**. Elle intervient régulièrement auprès de **personnes en situation de handicap et/ou maladies chroniques évolutives** (insuffisance rénale, fibromyalgie, sclérose en plaque, mucoviscidose, spondylarthrite ankylosante, cancer...), dans le cadre de l'ETP (Éducation Thérapeutique du Patient).



Les ateliers qu'elle propose sont des temps à la rencontre de Soi et de l'Autre, en immersion dans les sonorités apaisantes et enveloppantes d'**instruments de musique intuitifs et sensoriels, venant des 4 coins du monde**.

Ils abordent de manière ludique et créative la conscience du corps, à travers **différentes techniques de relaxation et/ou l'initiation à la pratique des instruments** (bon nombre de ceux utilisés sont abordables à tout âge et sans connaissance en musique).

Les principaux objectifs des séances proposées est de permettre aux participant(e)s **un retour au calme, un recentrage, et une amélioration de la qualité de vie** grâce à une autonomie dans l'accès au **sommeil**, ainsi que dans la **gestion de la douleur, du stress et des émotions**.



ESPACE SANTÉ BIEN-ÊTRE

10 route du sacré coeur - Ruffiac

Retrouvez ces événements et autres infos
sur le site web:

sandraangertm.wix.com/therapiesmanuelles:

Plus d'informations :
Sandra Anger 06 38 11 14 53

MERCREDIS 15 JANVIER, 12 FÉVRIER ET 4 MARS

- **Relaxation Musicale, Séances individuelles adultes.** • Durée : 1 heure 15. • Dès 13h30 • Plein tarif 50€ - Tarif réduit 30€
- Lieu : Espace Santé et Bien Être

SAMEDI 11 JANVIER, 8 FÉVRIER ET 7 MARS

- **Relaxation Musicale, Séances collectives adultes.**
- Durée : 2h30 • 14h30 - 17h • 15€ la séance.
- Lieu : Salle de l'ancien presbytère, derrière la mairie de Ruffiac.

MERCREDIS 15 JANVIER, ET 12 FÉVRIER ET 4 MARS

- **Initiation à la relaxation activo/passive, séances parents-enfants** • Durée : 1h30 • De 10h à 11h30 • 15€ par duo.
- Enfants à partir de 7 ans
- Lieu : Espace Santé et Bien Être

MARDIS 28 JANVIER, 18 FÉVRIER ET 31 MARS

- **Éveil musical 0-3 ans** : • Durée 1h30 • De 10h à 11h30 • 10€ par duo.
- Lieu : Salle de l'ancien presbytère, derrière la mairie de Ruffiac

Les différents séances proposées sont sur inscription - nombre de places limitées.

**Saby Le Corre : 06 63 14 34 01 -
relaxation.musicale@gmail.com**

L'argent ne doit pas être un frein. N'hésitez pas à prendre contact pour en discuter.

Possibilité de réductions si inscriptions à plusieurs séances.

Atelier Tai Chi

SAMEDI 25 JANVIER

- **Initiation de Tai-chi, avec Anne-Pii Saare, Enseignante de Tai-Chi & Energéticienne**
Nettoyage du corps et revitalisation.
Séances individuelles adultes.
- Samedi 25 janvier • 10h-12h30•
- Lieu : Espace Santé et Bien Être
- Anne-Pii Saare 06 89 31 17 47**

Atelier Psychosynthèse & Méditation

VENREDI 31 JANVIER

- **Atelier régulation des émotions, avec Stéphane Béraut - Thérapeute & Formateur en psychosynthèse & en méditation.**

Anxiété, déprime, colère... : apprendre la régulation des émotions.

Apport théorique et pratiques de **régulation émotionnelle simple et accessible**

- De 18h30 à 20h30
- Lieu : Espace Santé et Bien Être
- Adultes et ados . Prix libre.

Stéphane Béraut 06 66 90 01 03

<http://www.psychosynthese-bretagne.fr/>

