

SYNERGIE BIEN-ÊTRE...

...c'est l'association de trois professionnelles du Bien-Être.

L'EXPRESSION THÉÂTRALE Prise de distance par l'humour

Sylvie DOREMBUS

-Formatrice/Consultante/Coach (Diplôme Universitaire de Responsable de Formation pour Adulte)
-Comédienne/Danseuse

Actions de communication
Gestion des émotions, des conflits
Affirmation de soi
Aisance corporelle et vocale
Prise de parole en public
Pratique du dialogue et entretien...

Mercredi de 19h à 21h :

- 1) **6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre**
Exploration des différentes formes d'humour
- 2) **15 et 29 janvier, 12 et 26 février**
Ouverture de sa bulle humoristique
- 3) **26 mars, 9 et 23 avril, 21 mai**
Voyage d'une bulle à l'autre

sylvie.dorembus@gmail.com
www.sylvie-dorembus.resotpe.com

06 15 43 14 38

LE MASSAGE DÉTENTE Toucher sain et Nourrissant

Isabelle FERRON

-Somatothérapeute, relation d'aide par le toucher
-Formatrice (l'approche corporelle du personnel au service de la personne accompagnée)
-Praticienne en massages bien-être
animatrice d'ateliers en sensibilisation massages de loisir
-Instructrice MISP (massage en schools programme) :
massage parent-enfant (4-12ans)
-Instructrice IAIM (International Association of Infant
Massage) : massage bébé (0-1an)

Mercredi de 19h à 21h :

- 25 septembre**
Massage des mains
- 2 octobre**
Massage des pieds
- 9 octobre**
Massage de la tête
- 16 octobre**
Massage en "étoile"

isaferron@wanadoo.fr
www.artisan-bien-etre.resotpe.com
06 33 37 62 16

QI GONG Réveil de l'énergie vitale

Maritta SIRONEN

-Praticienne en massages traditionnels chinois, libération du Péricarde
-Instructrice TAO de la santé (école de Mantak Chia)

Accompagnement psychocorporel (bioénergétique taoïste, gestion émotionnelle)

Mercredi de 19h à 21h - les 8 pièces de Brocart

- 1) 13 et 27 novembre, 11 décembre, 8 janvier
- 2) 22 janvier, 5 et 19 février, 19 mars
- 3) 2 et 16 avril, 14 mai, 4 juin

Lundi de 15h à 16h15 - pour tous

- 1) du 30 septembre au 9 décembre
- 2) du 6 janvier au 24 février
- 3) du 17 mars au 26 mai

Vendredi de 12h15 à 13h30 - pour tous

- 1) 4 et 18 octobre, 15 et 29 novembre
- 2) 10 et 24 janvier, 7 et 21 février
- 3) 21 mars, 4 et 18 avril, 16 mai

Vendredi de 12h15 à 13h30 - approfondissement

- 1) 11 octobre, 8 et 22 novembre, 13 décembre
- 2) 17 et 31 janvier, 14 et 28 février
- 3) 28 mars, 11 et 25 avril, 23 mai

Transformer le stress en vitalité avec les postures de qi gong, le Sourire Intérieur, les 6 sons de santé, l'Orbite microcosmique, automassages...

maritta@sfr.fr
www.maritta-massage.fr
06 83 04 71 60

TARIFS

Les mercredis de 19h à 21h (2h)

Série de 4 séances : 60€
L'année (12 séances) : 150€

Les vendredis de 12h15 à 13h30 (1h15)

Série de 4 séances : 40€
L'année (12 séances) : 95€

Les lundis de 15h à 16h15 (1h15)

Série de 8 séances : 80€
L'année (24 séances) : 190€

+Adhésion à l'association : 10€

MINI STAGES À THÈME

Maison de Quartier de l'Île

(Un samedi après-midi par mois)

Sylvie : 5 octobre, 19 octobre, 14 décembre,
22 février, 19 avril, 7 juin.

Maritta : 16 novembre, 25 janvier, 22 mars,
24 mai et 14 juin.

Au "Dix", 10 place des Garennes à Nantes

7 et 8 décembre
15 et 16 février 2014
12 et 13 avril

30€ les 3 heures de stage

+Adhésion à l'association : 10€

Nous consulter pour plus de détails

Les ateliers se déroulent au

Maison de Quartier de l'île de Nantes
2 rue Conan-Mériadec
44200 Nantes
escalier n°3 au dernier étage
tram lignes 2 et 3, arrêt "Vincent Gâche"



SYNERGIE
BIEN-ÊTRE

2013 - 2014



SYNERGIE
BIEN-ÊTRE

Vous propose d'être les
Artisans de votre propre BIEN-ÊTRE
à travers

L'expression théâtrale
"Prise de distance par l'humour"

Le massage détente
"Toucher sain et nourrissant"

Qi Gong
"Réveil de l'énergie vitale"

Fiche d'inscription

Êtes-vous du quartier? Oui Non

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

N° de téléphone :

Adresse mail :

Indiquez vos choix en précisant

le/les ateliers choisi(s)

.....

.....

.....

.....

la/les dates

.....

.....

le/les montants et le total correspondant au choix

.....

TOTAL :€

+Adhésion à l'association 10€
Inscription validée par chèque à l'ordre de l'association

SYNERGIE BIEN-ÊTRE
4 rue Emile Duployé
44300 Nantes

Fiche d'inscription

Êtes-vous du quartier? Oui Non

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

N° de téléphone :

Adresse mail :

Indiquez vos choix en précisant

le/les ateliers choisi(s)

.....

.....

.....

.....

la/les dates

.....

.....

le/les montants et le total correspondant au choix

.....

TOTAL :€

+Adhésion à l'association 10€
Inscription validée par chèque à l'ordre de l'association

SYNERGIE BIEN-ÊTRE
4 rue Emile Duployé
44300 Nantes

Fiche d'inscription

Êtes-vous du quartier? Oui Non

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

N° de téléphone :

Adresse mail :

Indiquez vos choix en précisant

le/les ateliers choisi(s)

.....

.....

.....

.....

la/les dates

.....

.....

le/les montants et le total correspondant au choix

.....

TOTAL :€

+Adhésion à l'association 10€
Inscription validée par chèque à l'ordre de l'association

SYNERGIE BIEN-ÊTRE
4 rue Emile Duployé
44300 Nantes