

sur donation.

Tous les mercredis après-midi dans le cabinet partagé,
des soins ostéopathiques sont proposés à tous les résidents

DISPENSARE OSTÉOPATHIQUE

 @ IciTerre

 @ La Coopérative de Bien-être

Pour suivre notre actualité :

iciterre.com

Pour en savoir plus sur nos actualités et événements :

à l'environnement et à la réinsertion sociale.

Tous nos bénéfices servent à financer nos projets d'éducation
nombre. Ce projet est une initiative de l'association Ici terre.

La Coopérative de Bien-être est un dispositif innovant qui
vise à donner accès aux pratiques de bien-être au plus grand

OÙ SOMMES NOUS ?

Porte 4 - Cour Robin

OÙ SOMMES NOUS ?

TISANE CONVIVIALE

Tous les 1^{ers} dimanches du mois, un rendez-vous
avec Pauline de Herbes libres pour une dégustation
de tisane de producteur, cueillies à la main et
des conseils personnalisés.

sur donation.

Lors des marchés mensuels des Grands Voisins,
retrouvez toute l'équipe de la coopérative pour
des cours spéciaux et des consultations aux cabinets

DIMANCHE BIEN-ÊTRE

coopbienetre@iciterre.com

Pour participer au projet de dispensaire et
de cabinets partagés, nous contacter par mail à :

LOCATION DE CABINETS DE THÉRAPEUTES

coopbienetre@iciterre.com

Pour louer la grande salle de la Coopérative
de Bien-être, nous contacter par mail à :

PRIVATISATIONS

LA COOPÉRATIVE
DE BIEN ÊTRE.

LES COURS RÉGULIERS :

Inscriptions : rendez-vous sur le site internet litterre.com/inscriptions-ateliers

For registration, find us on our website

YOGA DU RIRE — Virginie (1h)

La rigologie est un ensemble de pratiques psycho-corporelles destinées à stimuler la joie de vivre et l'optimisme de chacun. Cette discipline complète et originale vise, à travers une approche globale, l'harmonie du corps, des émotions et de l'esprit afin d'atteindre une joie de vivre profonde, authentique et durable.

Laughter yoga is a set of psycho-physical practices to stimulate the joy of living and optimism in everyone's mind. The aim of this original practice is to harmonize body, emotions and mind in order to reach a deep authentic and sustainable joy of living.

YOGA QI-GONG — Lucas (1h)

Ce cours est une synthèse de 20 ans de pratique du yoga et de la médecine chinoise. Une attention particulière est portée sur le travail des appuis, du souffle et du pinyin dans l'optique de remettre en circulation les mouvements internes tout en renforçant le corps.

This session is the result of 20 years of yoga practice and chinese medicine. A focus is put on the work of breathing and pinyin, to put movements in circulation while reinforcing the body.

PILATES — Julie (1h)

Équilibre et maintien ; une pratique complète qui repose principalement sur la respiration et les bonnes postures du corps.

Balance and posture: a holistic approach based on breathing and conscious body postures.

YOGA WITH PROPS — Elena (1h30)

Méthode de Hatha Yoga traditionnelle alliant précision et étirements profonds. L'utilisation des supports comme chaises, sangles, briques, murs a plusieurs bénéfices : favoriser l'apprentissage des mouvements du corps, rendre plus accessibles des postures complexes, atteindre un alignement correct dans l'asana et favoriser la détente.

Hatha Yoga method combines both precision and deep stretching. The use of props as chairs, belts, blocks, walls has many benefits: it helps in learning body movements, hard poses become more accessible, proper alignment in the asana becomes easier, boosts deep relaxation.

CAPOEIRA ANGOLA — Steph / CM Pablo (2h)

Tel un arbre, la Capoeira prend ses racines en Afrique et a grandi au Brésil. Il s'agit d'une discipline ritualisée complète de lutte, résistance, danse, art et musique. Débutants et avancés sont les bienvenus avec la possibilité de commencer les cours tout au long de l'année. Vous apprendrez les mouvements, le jeu, les instruments et les chants et l'histoire de la Capoeira Angola à travers les cours et les Rodas.

As a tree, Capoeira has its roots in Africa and developed in Brazil. It is about art, rituals, struggle, resistance, dance and music. Today it has spread all over the world. You are all welcome, beginners and advanced with the possibility of starting class at any moment of the year. You will learn movements, rules, instruments, songs and history of Capoeira Angola through classes and Rodas.

YOGA VINYASA — My Ginger (1h)

Les Ginger Sisters, Candice & Jennifer, vous retrouvent avec bienveillance pour un cours de Yoga Vinyasa. De quoi retrouver paix intérieure, énergie et vitalité ! On commence par du Yin, postures calmes et relaxantes puis on continue avec du Vinyasa, postures dynamiques et challengéantes et enfin relaxation avec un auto massage aux huiles essentielles. Les cours sont adaptés à tous les niveaux que vous soyez débutants ou master Yogis.

The Ginger Sisters, Candice & Jennifer, welcome you with kindness for a Vinyasa Yoga class. Everything to find inner peace, energy and vitality! We start with Yin, calm postures and relaxing ones and continue with Vinyasa, dynamic and challenging postures. To finish, relaxation with an auto massage with essential oils.

AFRO BEAT DANCE ALTITUDE — Mira (1h)

Les cours sont répartis en trois grandes parties qui sont : -relaxation et étirements des muscles -exercice fitness et échauffement du corps -zumba suivie d'une chorégraphie musicale

La danse représente la liberté et la santé pour tous !

Each class is divided into 3 parts: -relaxation and muscle stretching -fitness exercises and body warm up -afro beat choreography

Dance represents freedom and health for all!

HATHA YOGA — Montserrat / Lydia (1h)

Venez prendre un temps pour vous, détendre votre corps et relâcher votre esprit. Hatha yoga (maintien des postures), Vinyasa (dynamique), Yin (étirements profonds) en fonction des saisons.

Take some time for yourself, relax your body and free your mind. Hatha Yoga (postures), Vinyasa (dynamic), Yin (deep stretchings) depending on the season.

YOGA SIVANANDA — Carline (1h30)

Le yoga Sivananda met l'accent sur la respiration, la relaxation, la pensée positive et la méditation. Il repose donc sur 5 principes essentiels : relaxation initiale, exercices de respiration, salutation au soleil, 12 asanas et relaxation finale avec autosuggestion.

Sivananda yoga focuses on respiration, relaxation, positive thought and meditation. It is based on 5 main principles: Initial relaxation, breathing respiration, sun salutations, 12 Anasanas and final relaxation with autosuggestion.

YOGA DU DIMANCHE SOIR — Hannah (1h30)

Une séance de yoga doux, où on prend le temps dans chaque posture et où le travail se fait en profondeur. Rencontre avec le souffle et apaisement du mental. Tout ça avec joie et bienveillance. Toutes les postures peuvent être adaptées. Venez quel que soit votre niveau !

One and a half hour of gentle yoga, where we take our time in each posture and go deep into the practice. Encounter your breath, make your mind at ease. All this with joy and kindness. Every posture can be adapted. Every level is welcome!

CONSCIOUS YOGA — Mathilde (1h)

Pour être en harmonie avec son corps et son esprit ! Inscrit dans la philosophie du yoga, Conscious Yoga a pour but de ramener la conscience dans le yoga, en écoutant son corps et en trouvant l'harmonie.

Find body and mind harmony! Based on Yoga philosophy, Conscious Yoga develops your awareness through the attention

given to the body and the search for harmony.