

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

# DIMANCHE

12h  
**YOGA QI-GONG**  
Lucas

13h  
**PILATES**  
Julie

14h30

15h  
**CAPOEIRA ANGOLA**  
Steph

17h

18h30  
**YOGA WITH PROPS**  
Elena

20h

20h  
**YOGA YINYASA**  
My ginger

21h

**TARIFS COOPÉRATIVE DE BIEN-ÊTRE**  
Grand public : 8€ / Grands Voisins : 7€  
Gratuit pour les résidents

**AUTRES TARIFS :** entre 10€ et 15€  
Cartes abonnements possibles

\* 1 fois/mois

10h  
**HATHA YOGA**  
Lydia\*

11h

16h  
**YOGA DU RIRE**  
Virginie\*

17h

18h  
**AFRO BEAT DANCE ALTITUDE**  
Mira

19h  
**HATHA YOGA**  
Montserrat

20h  
**YOGA SIVANANDA**  
Carline

21h30

18h  
**CAPOEIRA ANGOLA**  
CM Pablo

21h

18h  
**YOGA DU DIMANCHE SOIR**  
Hannah

19h30  
**TISANE CONVIVIALE\***

20h  
**CONSCIOUS YOGA**  
Mathilde

21h

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

# DIMANCHE

12h  
**YOGA QI-GONG**  
Lucas

13h  
**PILATES**  
Julie

14h30

15h  
**CAPOEIRA ANGOLA**  
Steph

17h

18h30  
**YOGA WITH PROPS**  
Elena

20h

20h  
**YOGA YINYASA**  
My ginger

21h

**TARIFS COOPÉRATIVE DE BIEN-ÊTRE**  
Grand public : 8€ / Grands Voisins : 7€  
Gratuit pour les résidents

**AUTRES TARIFS :** entre 10€ et 15€  
Cartes abonnements possibles

\* 1 fois/mois

10h  
**HATHA YOGA**  
Lydia\*

11h

16h  
**YOGA DU RIRE**  
Virginie\*

17h

18h  
**AFRO BEAT DANCE ALTITUDE**  
Mira

19h  
**HATHA YOGA**  
Montserrat

20h  
**YOGA SIVANANDA**  
Carline

21h30

18h  
**CAPOEIRA ANGOLA**  
CM Pablo

21h

18h  
**YOGA DU DIMANCHE SOIR**  
Hannah

19h30  
**TISANE CONVIVIALE\***

20h  
**CONSCIOUS YOGA**  
Mathilde

21h

## CHRISTOPHE ZAORSKI

— massage & acupression

**Massage de bien-être:** quand la vie quotidienne ou un événement crée une saturation mentale et/ou émotionnelle, le corps est aussitôt impacté. Des tensions apparaissent, nous entraînant dans une spirale pour le moins déplaisante. La relaxation qu'offre le massage contribue donc ainsi à réduire les effets d'engorgement de notre mental et/ou de nos « emballlements » émotionnels. Le massage régulier crée un fond intérieur personnel plus posé réduisant ainsi la possibilité d'être trop facilement emporté par les « choses de la vie ».

**Acupression:** le but de l'acupression ne diffère pas du massage comme écrit ci-dessus. À ces moyens s'ajoute un travail sur notre corps énergétique permettant une efficacité accrue sur notre santé corporelle tout autant que psychique.

— Consultation sur rendez-vous le jeudi de 15h à 22h  
christophe.zaorski@free.fr / 06 74 98 07 86

## CLARA CHAMBERT

— diététicienne

Se faire du bien, manger en toute conscience, apprendre à s'écouter et à garder la notion de plaisir à travers une alimentation saine et qui nous soigne.

Des conseils personnalisés en fonction de vos goûts et de vos besoins physiologiques. Prise en charge: surcharge pondérale, obésité, cancer et dénutrition, diabète gestationnel, arrêt du tabac sans prise de poids.

— Consultation sur rendez-vous le samedi après-midi  
06 60 69 23 15

## CHRISTOPHE ZAORSKI

— massage & acupression

**Massage de bien-être:** quand la vie quotidienne ou un événement crée une saturation mentale et/ou émotionnelle, le corps est aussitôt impacté. Des tensions apparaissent, nous entraînant dans une spirale pour le moins déplaisante. La relaxation qu'offre le massage contribue donc ainsi à réduire les effets d'engorgement de notre mental et/ou de nos « emballlements » émotionnels. Le massage régulier crée un fond intérieur personnel plus posé réduisant ainsi la possibilité d'être trop facilement emporté par les « choses de la vie ».

**Acupression:** le but de l'acupression ne diffère pas du massage comme écrit ci-dessus. À ces moyens s'ajoute un travail sur notre corps énergétique permettant une efficacité accrue sur notre santé corporelle tout autant que psychique.

— Consultation sur rendez-vous le jeudi de 15h à 22h  
christophe.zaorski@free.fr / 06 74 98 07 86

## CLARA CHAMBERT

— diététicienne

Se faire du bien, manger en toute conscience, apprendre à s'écouter et à garder la notion de plaisir à travers une alimentation saine et qui nous soigne.

Des conseils personnalisés en fonction de vos goûts et de vos besoins physiologiques. Prise en charge: surcharge pondérale, obésité, cancer et dénutrition, diabète gestationnel, arrêt du tabac sans prise de poids.

— Consultation sur rendez-vous le samedi après-midi  
06 60 69 23 15

# LES THÉRAPEUTES :

TARIF SPÉCIAL GRANDS VOISINS :  
50€ pour toute consultation

## LUCAS MANGANELLI

— psychanalyste transgénérationnel

La psychogénéalogie permet de comprendre notre origine familiale. Il s'agit de représenter son arbre généalogique en indiquant tous les événements marquants: les dates de naissance, de mariage, de divorce, de décès, les maladies graves, les métiers, les événements forts... Ainsi on identifie les répétitions et leurs significations.

— Consultation sur rendez-vous toute la semaine  
06 74 99 91 97

## ADRIEN HECQUET

— ostéopathe

Prise en charge globale pour soulager les douleurs aiguës et chroniques par des techniques manuelles douces. Accompagnement dans la compréhension des symptômes du quotidien, conseils et exercices pour un mieux-être durable. Douleurs musculaires et articulaires - Bilan post traumatique (accidents de la route, chutes, entorses...) Troubles digestifs; maux de tête et ORL; fatigue, stress. Adulte, enfant, sportif, femme enceinte, nourrisson.

— Consultation sur rendez-vous mercredi et samedi  
rebrand.ly/osteo\_LesGrandsVoisins  
06 95 86 33 13

## SANDRINE DOCZEKALSKI

— sophrologue

Grâce à des exercices simples et faciles de sophrologie et de relaxation, Sandrine vous accompagne pour atteindre vos objectifs personnels ou professionnels. Gestion du stress, changements de situations, confiance en soi, bien-être, sommeil, grossesse, arrêt tabac, examens, performances sportives, patient partenaire et accompagnement cancer.

— Consultation sur rendez-vous  
le lundi et mercredi de 15h à 21h  
sandrine.doczekalski@gmail.com  
06 87 45 84 23

## ALEXANDRA COLLINET

— coach professionnelle

Accompagner les hommes et les femmes à atteindre leurs objectifs et dépasser leurs challenges personnels ou professionnels par l'art du questionnement. Cela permet de nouvelles prises de conscience, de développer une meilleure connaissance de soi et de poser des actions concrètes amenant à un changement durable. Coach professionnelle certifiée RNCP.

— Consultation sur rendez-vous les mardis  
contact@lescodalexe.fr  
06 84 24 60 92

# LES THÉRAPEUTES :

TARIF SPÉCIAL GRANDS VOISINS :  
50€ pour toute consultation

## LUCAS MANGANELLI

— psychanalyste transgénérationnel

La psychogénéalogie permet de comprendre notre origine familiale. Il s'agit de représenter son arbre généalogique en indiquant tous les événements marquants: les dates de naissance, de mariage, de divorce, de décès, les maladies graves, les métiers, les événements forts... Ainsi on identifie les répétitions et leurs significations.

— Consultation sur rendez-vous toute la semaine  
06 74 99 91 97

## ADRIEN HECQUET

— ostéopathe

Prise en charge globale pour soulager les douleurs aiguës et chroniques par des techniques manuelles douces. Accompagnement dans la compréhension des symptômes du quotidien, conseils et exercices pour un mieux-être durable. Douleurs musculaires et articulaires - Bilan post traumatique (accidents de la route, chutes, entorses...) Troubles digestifs; maux de tête et ORL; fatigue, stress. Adulte, enfant, sportif, femme enceinte, nourrisson.

— Consultation sur rendez-vous mercredi et samedi  
rebrand.ly/osteo\_LesGrandsVoisins  
06 95 86 33 13

## SANDRINE DOCZEKALSKI

— sophrologue

Grâce à des exercices simples et faciles de sophrologie et de relaxation, Sandrine vous accompagne pour atteindre vos objectifs personnels ou professionnels. Gestion du stress, changements de situations, confiance en soi, bien-être, sommeil, grossesse, arrêt tabac, examens, performances sportives, patient partenaire et accompagnement cancer.

— Consultation sur rendez-vous  
le lundi et mercredi de 15h à 21h  
sandrine.doczekalski@gmail.com  
06 87 45 84 23

## ALEXANDRA COLLINET

— coach professionnelle

Accompagner les hommes et les femmes à atteindre leurs objectifs et dépasser leurs challenges personnels ou professionnels par l'art du questionnement. Cela permet de nouvelles prises de conscience, de développer une meilleure connaissance de soi et de poser des actions concrètes amenant à un changement durable. Coach professionnelle certifiée RNCP.

— Consultation sur rendez-vous les mardis  
contact@lescodalexe.fr  
06 84 24 60 92