

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DIMANCHE

12h
YOGA QI-GONG
Lucas

13h
PILATES
Julie

15h
CAPOEIRA ANGOLA
Steph

18h30
YOGA WITH PROPS
Elena

20h
YOGA YINYASA
My ginger

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*

18h
AFRO BEAT DANCE ALTITUDE
Mira

19h
HATHA YOGA
Montserrat

20h
YOGA SIVANANDA
Carline

18h
CAPOEIRA ANGOLA
CM Pablo

18h
YOGA DU DIMANCHE SOIR
Hannah

19h30
TISANE CONVIVIALE*

20h
CONSCIOUS YOGA
Mathilde

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DIMANCHE

12h
YOGA QI-GONG
Lucas

13h
PILATES
Julie

15h
CAPOEIRA ANGOLA
Steph

18h30
YOGA WITH PROPS
Elena

20h
YOGA YINYASA
My ginger

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*

18h
AFRO BEAT DANCE ALTITUDE
Mira

19h
HATHA YOGA
Montserrat

20h
YOGA SIVANANDA
Carline

18h
CAPOEIRA ANGOLA
CM Pablo

18h
YOGA DU DIMANCHE SOIR
Hannah

19h30
TISANE CONVIVIALE*

20h
CONSCIOUS YOGA
Mathilde

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