



# Week-End Bien-Etre

23 - 24 mars 2019  
de 9h à 18h

**Activités pour tous**  
gratuites ou participation modérée

Réservation conseillée  
Nombre de places limité



## Maison de Quartier La Bellangerais

5 rue du Morbihan - Rennes  
contact@labellangerais.org - 02.99.27.21.10  
www.labellangerais.org - facebook.com/MQBellangerais  
Bus 5 et 14 arrêt Monts d'Arrée



Une association affiliée  
**leo lagrange**  
FEDERATION

## Edifo

Le bien-être...

Cette sensation agréable procurée par la satisfaction des besoins physiques et l'absence de soucis, vous pourrez la trouver ou la retrouver pour la 6<sup>ème</sup> année consécutive à la Maison de Quartier.

Lors de ce weekend nous vous offrons la possibilité de découvrir des ateliers agréables, seul ou en famille.

Vous pourrez aussi enrichir vos connaissances ou juste échanger sur la notion de bien-être.

Nous vous attendons donc tranquillement mais nombreux le 23 et 24 mars.

A très bientôt.

Patricia Guillerm

Présidente de l'association Maison de Quartier La Bellangerais

*« Je choisis de prendre mon bien-être en urgence  
au lieu de prendre mon mal en patience. »*

*Auteur anonyme*

### € Tarifs et inscriptions (à partir du lundi 4 mars à 14h)

Massage assis : 10 €

Shiatsu sur futon et Réflexologie plantaire : 13 €

Thérapie cranio-sacrée : 13 €

Massage énergétique chinois : 15 €

Dessin guérisseur et Art Thérapie Evolutive : 7€/enfant - 15€/adulte

Découverte cosmétique bio : 7 €

Goûter-santé : 3 €

**Paiement à l'inscription** (chèques à libeller à l'ordre des intervenants concernés, sauf pour le goûter-santé)

Aucun remboursement ne sera effectué pour les annulations de moins de 48h.

Toutes les autres activités sont gratuites, réservation conseillée.

Causeries et conférences : entrée libre et gratuite.

**Compte tenu de la forte demande, l'inscription aux activités et ateliers est fortement recommandée.**

**Pour profiter pleinement de ces activités, nous vous conseillons de vous présenter 15 minutes avant le début de la séance.**

Si vous n'êtes pas là 5 minutes avant le début de l'atelier, votre place pourra être attribuée à une personne présente sur liste d'attente.

**Les séances commenceront à l'heure et vous n'aurez pas la possibilité d'y assister si l'activité a démarré.**

Merci de nous signaler toute annulation au 02 99 27 21 10.

Réservez conseillée  
nombre de places limitée

Vendredi 22 mars à partir de 19h

Samedi 23 mars

Auberge espagnole  
avec La Rochelle qui dit Oui !

9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
	Pilates	Pilates	Yin Yoga	Mouvement et création	Biokiné-Gym	Yoga Système Nerveux	L'eau c'est la vie	Art Thérapie "Maternité"	
	Film documentaire	Film documentaire	Les Délices du Week-end	Le stress ce tueur	Dessin guérisseur	Art Thérapie "Maternité"			
	Encres végétales	Encres végétales	Encres végétales	Abrivis à insectes	Abrivis à insectes	Dessin guérisseur			
	Les causeries du Patio (voir programme dans le dépliant)								
	Soins et massages individuels (voir programme dans le dépliant)								
	Atelier Cosmétique	Atelier Cosmétique	Wing Chun Kung Fu	Wing Chun Kung Fu	Poser sa colère et retrouver le calme	Petits jeux de relaxation	Massages express visage	Wing Chun Kung Fu	
	Yoga adapté	Périmée Mouvement	Wing Chun Kung Fu	Wing Chun Kung Fu	Massages express épaules	Massages express visage			
	Marche Afghane	Marche Afghane							
	Activités Familiales	Activités Familiales	Activités Ados/Adultes	Activités Plein Air	Ateliers	Conférences	Massages Solis et	Causeries du Patio	Repas
	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants	Activités enfants

Se présenter 15 mn  
avant le début des séances

# Dimanche 24 mars

9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
<b>Maison de Quartier</b>									
	Tai chi	Gym Parents bébés Théâtre : du corps à la parole	Extracteur de jus	Centenaire en bonne santé	Yoga	Méditation	Surpoids et obésité	Étirements Associations Le sinatsku	
			€	€	Art Thérapie		€		
			Les Délices du Weekend	€	Préparation Goûter santé	Goûter santé			
<b>Maison de Quartier</b>									
Les causeries du Patio (voir programme dans le dépliant)									
€									
Soins et massages individuels (voir programme dans le dépliant)									
<b>Maison Enfance</b>									
	Détente et visualisation positive	Découverte Auto-Hypnose	Premiers massages		Se relaxer en tous lieux et occasions	Goûter Philo	Relaxation guidée		
					Conte participatif	Relaxation guidée			
<b>Maison Enfance</b>									
<b>Plein Air</b>									
	Sortie Nature LPO								
<b>Plein Air</b>									

**Réservation conseillée**  
nombre de places limité

€ Activités payantes

**Se présenter 15 mn**  
avant le début des séances

## Activités Enfants/Ados

### Création d'encres végétales

*Samedi 9h30-11h*

A partir de 4 ans avec un adulte

*Samedi 11h30-13h*

De 6 à 12 ans

**Delphine COMBATALADES**

Création d'une large palette de couleurs naturelles à partir de chou rouge... créativité, expérimentations et imagination seront au rendez-vous !

### Poser sa colère et retrouver le calme

*Samedi de 14h-16h*

**Pascale Alice AUBIN**

Créez avec votre enfant la «Bouteille de retour au calme» et le «Coussin de colère» pour lui permettre de poser sa colère et apprenez à vous en servir. A partir de 5 ans avec un adulte

### Petits jeux de relaxation pour retrouver le calme

*Samedi 16h30-18h*

**Pascale Alice AUBIN**

Apprenez avec vos enfants des petits jeux de relaxation et découvrez les émotions négatives (stress, colère,...) pour activer le retour au calme. A partir de 6 ans avec un adulte

### Gérer ses émotions par le Dessin Guérisseur

*Samedi 15h-16h*

**Nathalie LASSEUR-COUSIN**

En créant, l'enfant dépose ses émotions, même inconscientes. Après analyse, le dessin va évoluer pour apporter un apaisement, du calme, de la joie... De 5 à 16 ans

### Découverte et initiation au Wing Chun Kung Fu

*Samedi 17h-18h*

**Jonathan GALLAGHER**

Travail éducatif sur le déplacement, l'enracinement, le relâchement musculaire, les frappes, les blocages, le self-défense. De 13 à 16 ans

## Gym Parents-Bébés

*Dimanche 9h30-10h15 et 10h30-11h15*

**Martine BRIGOT**

Offrir à l'enfant un espace qui l'inventera à découvrir et explorer sous le regard bienveillant du parent. «Aide-moi à agir seul» M. Montessori. De 9 mois à 2 ans

## Mes premiers massages

*Dimanche 11h30-12h30*

**Emma HENRIEUX**

Pendant cet atelier, votre enfant apprend et partage avec un camarade des mouvements simples et agréables de massage habillé. De 5 à 13 ans

## Conte participatif : Voyage avec la chouette

*Dimanche 14h-15h*

**Emma HENRIEUX**

A travers un conte, les enfants découvriront les mouvements du Brain Gym qui est une méthode corporelle favorisant les apprentissages. De 5 à 11 ans

## Goûter Philo

*Dimanche 16h30-17h30*

**Nathalie PASQUIER**

En partenariat avec la bibliothèque de la Bellangerais, venez parler des émotions en participant à notre goûter Philo. A partir de 8 ans

## Relaxation guidée dynamique

*Dimanche 17h-18h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Pratique pour apprendre à se relaxer, à se vider la tête et à libérer les tensions physiques. De 12 à 16 ans

## " Poste d'observation de la Nature "

N'hésitez pas à prendre le temps de vous poser pour observer oiseaux, lézards, abeilles solitaires... dans notre jardinet. Jumelles, longue-vue, ouvrages et vidéos en accès libre.

## Activités Familles

### Fabrication d'abris à insectes auxiliaires

*Samedi 13h30-15h*

**Reinald BABILLOTE**

Attirer les insectes auxiliaires en ville avec des abris spécifiques garantit un jardin en bonne santé. A partir de 6 ans avec un adulte

### Gestes de détente et de massages express

*Samedi 14h-15h*

**Juliette GROLLIMUND**

A pratiquer en duo, en famille : détente des épaules, bras et mains. A partir de 8 ans

### Gestes de détente et de massages express

*Samedi 15h30-16h30*

**Juliette GROLLIMUND**

A pratiquer en duo, en famille : détente du crâne et du visage. A partir de 8 ans

### Goûter Santé

*Dimanche 14h-17h*

**Céline ALLAIN**

Créations culinaires à partir de recettes saines et gourmandes pour petits et grands ! A partir de 6 ans avec un adulte



## Activités Plein Air

### Marche afghane

*Samedi 11h-12h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Activité qui permet d'acquérir endurance, dynamisme et sérénité.

### Sortie Nature LPO : 1, 2, 3 qui est passé par là ?

*Dimanche 10h-12h*

**Laëtitia HEUZE**

Mets tes habits de détective pour trouver les indices laissés par les animaux sauvages du quartier. A partir de 5 ans avec un adulte

## Activités Ados/Adultes

### Yoga adapté

*Samedi 9h30-10h30*

**Gilbert GIESELER**

Quels que soient nos parcours et nos limites (âge, handicap...). Prévenir la diminution de nos capacités physiques : équilibre, mobilité articulaire, respiration.

### Initiation au Pilates

*Samedi 9h30-10h30 et 11h-12h*

**Jean-Marc FORICHER**

Le pilates rééquilibre votre corps par un travail de renforcement et d'étirement de votre musculature profonde, privilégiant un dos solide !

### Périnée et Mouvement

*Samedi 11h-12h*

**Nathalie BOURGIN**

Qu'est ce que le périnée ? Quels rôles joue-t-il dans notre posture et notre vitalité ? Découvrir des exercices pour le maintenir en bonne santé.

### Découverte et initiation au Wing Chun Kung Fu

*Samedi 12h30-13h30*

**Jonathan GALLAGHER**

Travail éducatif sur le déplacement, l'enracinement, le relâchement musculaire, les frappes, les blocages, le self-défense.

### Yin Yoga

*Samedi 12h30-13h30*

**Malaïka TSHIBINDI**

Le Yin Yoga permet une libre circulation des énergies dans le corps tout en facilitant la pleine conscience des postures et des sensations.

### Mouvement et création

*Samedi 14h-15h*

**Carole STEINE**

A travers le mouvement dansé, développement de la perception, de l'expression et de la transformation de soi, de l'autre, de l'environnement.

### Biokiné-gym

*Samedi 15h30-16h30*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Gymnastique qui respecte le corps et qui permet d'assouplir, de tonifier, d'oxygéner, de relaxer pour qu'il fonctionne d'une manière optimale.

### Yoga du système nerveux

*Samedi 17h-18h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Enchaînement de postures et de mouvements qui permet de calmer, d'équilibrer, de tonifier et de régénérer notre système nerveux autonome.

### Tai Chi Chuan

*Dimanche 9h-10h*

**Sarosi NAY**

Détente, douceur et fluidité du corps permettent la circulation de l'énergie vitale. Une pratique de santé et de méditation.

### Détente et visualisations positives

*Dimanche 10h-11h*

**Emma HENRIEUX**

Allongez-vous, détendez-vous et laissez-vous guider par la voix. Voyagez le long des belles images proposées. Sécurisez et colorez votre intérieur.

### Théâtre : Du corps à la Parole

*Dimanche 10h-12h*

**Cécile PAPILLON**

Une exploration au cœur des émotions, où l'imaginaire s'imprime dans le corps et la voix en mouvement, qui révélera l'originalité expressive de chacun.

### Découverte de l'Auto-Hypnose

*Dimanche 10h30-12h*

**Pascale Alice AUBIN**

Découvrez les bienfaits de l'Auto-Hypnose dans votre quotidien et apprenez à la mettre en pratique facilement par des exercices, pour vous sentir mieux.

### Se relaxer en tous lieux et toutes occasions

*Dimanche 14h-16h*

**Pascale Alice AUBIN**

Découverte et mise en pratique de techniques de relaxation à travers plusieurs petits jeux qui pourront être utilisés partout.

### Yoga

*Dimanche 14h-15h*

**Gilbert GIESELER**

Union du corps et de l'esprit. Développement de l'attention par la pratique posturale, respiratoire et méditative. Coordination du souffle et du mouvement.

### Méditation

*Dimanche 15h30-16h30*

**Gilbert GIESELER**

Culture de l'attention, la méditation est un entraînement à une présence qualitative dans l'instant présent.

### Relaxation guidée dynamique

*Dimanche 15h30-16h30*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Pratique pour apprendre à se relaxer, à se vider la tête et à libérer les tensions physiques.

### Etirements et assouplissements

*Dimanche 17h-18h*

**Maela TREMEUR**

Séries d'exercices en musique qui sollicitent muscles et articulations. Une pratique essentielle pour retrouver souplesse corporelle et se relaxer en douceur.

## Film documentaire

### " Il nous faudrait une bonne guerre ? " de Laurence SERFATY

*Samedi 10h30*

Devant les risques planétaires, nous faudra-t-il encore une bonne guerre ou une révolution spectaculaire et cette fois-ci en temps de paix ?  
Entrée libre - 52 minutes

## Conférences

Sans inscription :

### Le stress, ce tueur

Samedi 14h-15h

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Approches physiques, psychiques, émotionnelles, "philosophiques" visant à réduire au quotidien le STRESS.

### L'Eau c'est la Vie !

Samedi 17h-18h

**Céline ALLAIN**

Découvrez les rôles et l'importance de l'Eau sur notre Santé

### Comment devenir centenaire en bonne santé

Dimanche 12h30-13h30

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Qu'est-ce qu'être en "bonne" santé, comment ? L'Épigénétique ou le secret des centenaires en forme...

### L'alimentation, la base de la santé

Dimanche 14h-15h

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Comment nos ancêtres mangeaient ? Quelles modifications depuis 70 ans ? Quelle alimentation adopter pour être en accord avec notre corps ?

### Surpoids et obésité

Dimanche 15h30-16h30

**Georges SCUDELLER**

Prédispositions familiales ? Impacts de l'alimentation, des périodes de la vie et des émotions ? Quelles solutions ?

### Le shiatsu, qu'est-ce que c'est ?

Dimanche 17h-18h

**Pierre-Henri THERET**

Explication du shiatsu, son histoire, ce qu'il apporte, quelles sont les bases théoriques du shiatsu et sa portée.

## Ateliers

### Découverte Cosmétique BIO

Samedi 10h-12h

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Apprendre de façon ludique à réaliser soi-même ses propres cosmétiques maison. Vous réaliserez et repartirez avec votre «Baume doux de lèvres» BIO  
A partir de 13 ans avec adulte

### Lâcher les peurs autour de la maternité

Samedi 16h30-18h

**Nathalie LASSEUR-COUSIN**

En créant, on exprime inconsciemment nos doutes, freins ou peurs... l'Art-Thérapie Evolutive permet de transformer ces états pour gagner en sérénité.  
Pour femmes enceintes et jeunes parents.

### Atelier Extracteur de jus

Dimanche 11h30-12h

**Céline ALLAIN**

Découvrez les bienfaits des jus à l'extracteur !

### Le Dessin Guérisseur avec l'Art-Thérapie Evolutive

Dimanche 14h-16h30

**Nathalie LASSEUR-COUSIN**

Dessinez, découvrez, puis lâchez des états émotionnels ou des croyances limitantes qui freinent votre élan de vie et votre épanouissement.

### " La Tisanerie "

Ouvert tout le weekend de 10h à 18h.

Thés et tisanes bio à volonté.  
Libre participation.

### " Espace Cocooning "

Besoin de calme, besoin de buller...

Profitez de cet espace silencieux pour vous poser, vous reposer, lire, écouter une musique relaxante...

Entrée Libre - Livres mis à disposition sur place, par la bibliothèque La Bellangerais

## Soins et Massages

### Massages Amma assis

Samedi 9h30-11h30 et 14h-15h

**Céline ALLAIN**

Massage habillé pour retrouver détente et vitalité !  
Séance individuelle de 15 min.  
A partir de 15 ans.

### Réflexologie Plantaire Sud Africaine

Samedi 15h30-18h

**Pierre-Henri THERET**

Technique sud-africaine de massage des pieds sur les zones réflexes du corps pour la détente et l'entretien de la santé.  
Séance individuelle de 20 min.

### Soin énergétique Thérapie du système Cranio Sacré

Samedi 10h-17h30

et dimanche 14h-17h30

**Fabienne HURALT**

Soin bien être, détente, permet le relâchement des tensions. Convient pour les douleurs, le sommeil, la fatigue, l'anxiété... Préventif.  
Tous les âges.

### Shiatsu sur futon

Dimanche 9h-12h

**Pierre-Henri THERET**

Le Shiatsu est une technique de santé japonaise consistant en des pressions sur les circuits d'énergie.  
Séance individuelle sur futon de 20 min.

### Massage énergétique chinois

Dimanche 10h20-12h40 / 14h20-17h10

**Sarosi NAY**

Harmonisation de l'énergie du corps par digipuncture  
Séance individuelle de 20 min.

**Se présenter 15 min avant le début des séances**

## Les Causeries du Patio

Moments d'échanges informels de  
30 min à 1 heure, sans inscription :

### Intérêt de la détoxination, du jeûne

Samedi 10h-10h30

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

### Se déconnecter des écrans

Samedi 11h-11h30

Pascale Alice AUBIN

### Harmonie de l'Être par les soins

Samedi 14h-14h30

et dimanche 13h-13h30

Fabienne HURAUULT

### Un seul Yoga plusieurs Yoga

Samedi 14h-15h

Gilbert GIESELER

### Méditation

Samedi 15h30-16h30

Gilbert GIESELER

### L'intérêt de calmer son mental

Dimanche 10h-10h30

Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

### Présentation de la Permaculture

Dimanche 11h-12h

Mikaël HARDY de Perma G'Rennes

### Faut-il consommer des graisses ?

Dimanche 14h30-15h

Georges SCUDELLER

### Le stress chez l'enfant

Dimanche 15h30-16h

Emma HENRIEUX

### La Kinésiologie

Dimanche 16h30-17h

Emma HENRIEUX

Pour toute activité  
**Réservation conseillée**  
nombre de places limité



LA RUCHE  
OUI DIT OUI !

## " Auberge espagnole " avec La Ruche qui dit Oui !

Vendredi 22 mars de 19h à 23h

Pour nous le bien-être commence par le bien manger. Et, c'est encore mieux quand il est partagé !

Chacun apporte un plat salé, sucré ou une boisson sans alcool.  
Inscription obligatoire.



## Les délices du weekend



Cette année, nous vous proposons de manger bio, sur place, le samedi et le dimanche à 12h15, grâce à la « Fourchette Voyageuse ». Betty PERESSE, vous propose **sur réservation**, ces formules :

### Plats salés :

- 1/ Soupe thaïlandaise aux vermicelles de riz - tranche de pain semi-complet et pesto d'algues
- 2/ Lasagnes végétariennes (épinards-potimarron) - salade verte
- 3/ Quiche aux poireaux, curry, lentilles corail, tofu - salade verte.

### Desserts :

- 1/ Moelleux à la poire, chocolat
- 2/ Verrine de riz au lait végétal et à l'orange

### Tarifs :

- plat et dessert : 10 euros
- plat : 8 euros
- dessert seul : 3 euros

Réservation et paiement des repas auprès de la Maison de Quartier avant le mardi 19 mars 2019.

### Crêpes en après-midi :

Parfums : Chocolat, confiture, beurre sucre : 2 euros



NÉPHALIE  
CRÉATEUR & AMÉNAGEUR VÉGÉTAL  
www.nephalie.fr

## "Cadres et décorations végétalisés"

Néphalie, une jeune société française, basée en Bretagne, spécialisée dans la conception et la commercialisation de solutions végétales d'intérieurs.

Venez découvrir quelques-unes de leurs réalisations pendant ce week-end Bien-Être.

Néphalie (créateur et aménageur végétal) [www.nephalie.fr](http://www.nephalie.fr)  
16 avenue du Chêne Vert 35650 Le Rheu - 02 99 35 26 92