

Approches proposées

Access Bars

Monique Poitrat
06 26 62 81 42
www.moniquepoitrat.net

Access Bars est une méthode simple qui permet de libérer les charges émotionnelles, les pensées limitantes, les blocages en touchant en douceur 32 points situés sur le crâne.

Coaching de vie – Communication Relationnelle

Catherine Favre-Moiron
06 95 38 06 34
Mail : cfm.coach@laposte.net

Vous désirez un coup de pouce pour faire évoluer ce qui ne vous convient plus dans votre vie ? Venez participer à un, ou plusieurs ateliers de 2 h, pour prendre du recul sur la situation, le conflit, dans lesquels vous vous sentez bloqués, (re)prendre confiance en vous, améliorer votre communication et mettre en place des actions pour changer en vous appuyant sur vos propres ressources. Inscription préalable jusqu'au vendredi midi précédant l'atelier.

Gestalt-thérapie (séances individuelles ou en couple)

Isabelle Galland
06 43 83 32 25
www.gestalt-galland.fr

La gestalt-thérapie est une forme de psychothérapie centrée sur la relation et sur ce qui se passe à l'instant présent dans tous les aspects de l'expérience : pensées, images, sensations, émotions ... Je vous écoute et vous accompagne à mettre peu à peu plus de conscience sur la manière dont vous êtes en relation, notamment avec moi, à observer les répétitions douloureuses, à retrouver de la créativité.

Hypnose Humaniste et énergétique (Individuel et groupe)

Marine Rousseau
06 59 43 75 31
www.justepoursoi.fr

L'hypnose humaniste est une approche douce et orientée vers l'objectif de la personne. Elle permet de travailler sur nos comportements, nos addictions, nous libérer de nos barrières et blocages internes pour accéder à nos ressources et se remettre en mouvement. L'hypnose, c'est un voyage intérieur, sous forme symbolique, où l'on prend le contrôle sur soi, pour agir en conscience.

Massage Amatis

Maïa Hennebelle
06 68 00 98 35
www.psy-therapie-grenoble.com

Technique psycho-corporelle, le massage Amatis allie subtilement la parole et le massage-bien-être, favorisant détente et libération émotionnelle tant sur un plan physique que psychologique.

Massage-bien-être

Céline Kravtchenko
06 62 03 24 24
www.espace-cemavi.com

Massage du dos et de l'arrière des jambes avec de l'huile de massage biologique. Séances de 30mn sur table de massage. Relaxation du corps et de l'esprit en profondeur.

Massage intuitif personnalisé

Charles Bousset
06 95 14 52 48
www.treksalamontagne.fr

Cette pratique aide à délier les tensions du corps, déstresser, se connaître, se sentir bien et retrouver son énergie. Je peux également utiliser les vibrations de mes instruments de musique pour vous masser.

La Polarité (Thérapie psycho-corporelle et énergétique)

Angélika Schautt
06 76 73 27 10
www.polarite-schautt.fr

La Polarité combine la thérapie psycho-corporelle, l'harmonisation énergétique et l'écoute psychologique. Cette pratique stimule l'énergie vitale et les forces d'auto-guérison, elle procure une profonde détente, apaise le mental et le système nerveux et aide à libérer et intégrer les émotions. Il y a un temps de paroles avant et après le travail corporel-énergétique qui se déroule sur une table de massage, le corps habillé.

Psychothérapie relationnelle systémique

Boualem Saidi
06 58 20 21 99
www.grenoble-therapiebreve.com

Psychothérapie centrée sur la solution, un accompagnement pour construire ensemble « ici et maintenant » une solution au problème qui vous amène à demander une aide, un conseil ou une thérapie. La psychothérapie relationnelle systémique est indiquée pour des difficultés psychosociales, familiales et de couple. Elle permet de se reconstruire et de trouver un nouvel équilibre plus satisfaisant.

Somatothérapie (psychothérapie à l'écoute du corps)

Isabelle Bartnicki Bron
06 17 92 51 86
www.isabelle-bartnicki-bron.fr

Cette pratique associe temps de paroles, attention au corps, massages. Elle fait des liens entre ressentis physiques, émotions et situations de vie difficiles. Pour favoriser la détente, la confiance en soi, mieux se comprendre et s'accepter.

Reiki Usui

Jean-Pierre Martin
06 81 13 97 82
Mail: espaha.jean.pierre@gmail.com

Le Reiki est une méthode énergétique naturelle et universelle agissant sur la totalité de l'être. Le praticien se fait canal d'énergie et dispose ses mains au-dessus des parties du corps, entraînant ainsi la relaxation et le relâchement des tensions et des blocages énergétiques. Le Reiki accroît l'énergie vitale.

L'association Optime est composée de professionnels dont l'activité est l'accompagnement de la personne dans l'objectif d'un mieux-être. Les praticiens se sont engagés à respecter le code de déontologie de l'Association Optime. Cependant, chacun oeuvre sous son entière responsabilité. En conséquence, celle de l'Association ne saurait être engagée en cas de différend ou de non satisfaction concernant les pratiques ou leurs effets.



ASSOCIATION LOI 1901

LES LUNDIS DU MIEUX-ÊTRE

mars 2018 - septembre 2018

SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN, C'EST POSSIBLE POUR TOUS

Pour des personnes aux revenus modestes,
des pratiques variées en séances
individuelles ou collectives

Massage-bien-être

Pratique énergétique

Ecoute psychologique

Approche psycho-corporelle

Coaching

Sur rendez-vous avec le praticien

Maison des habitants, le Patio
97 Galerie de l'Arlequin
38100 GRENOBLE

www.optime.org

		10-12H	12-14H	14-16H	16-18H	18-20H
mars	5	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Angélika Schautt La Polarité	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	12	Monique Poïtrat Access Bars	Jean-Pierre Martin Reiki Usui	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Maïa hennabelle Massage Amatis	
	19	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Jean-Pierre Martin Reiki Usui	
	26	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	Monique Poïtrat Access Bars	Angélika Schautt La Polarité	
avril	9	Jean-Pierre Martin Reiki Usui	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	16	Monique Poïtrat Access Bars	Maïa hennabelle Massage Amatis	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	
	23	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Angélika Schautt La Polarité	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	
mai	7		Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle			Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	14	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique		
	28	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Monique Poïtrat Access Bars	Angélika Schautt La Polarité	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	
juin	4	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Monique Poïtrat Access Bars	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	11	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Angélika Schautt La Polarité	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	
	18	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie		Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Jean-Pierre Martin Reiki Usui	
	25	Monique Poïtrat Access Bars	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Angélika Schautt La Polarité	
septembre	3	Angélika Schautt La Polarité		Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique		Isabelle Galland Gestalt-thérapie
	10	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	
	17	Céline Kravtchenko Massage-bien-être	Angélika Schautt La Polarité	Marine Rousseau Hypnose Humaniste et énergétique	Jean-Pierre Martin Reiki Usui	Maïa hennabelle Massage Amatis
	24	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Boualem Saïdi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Charles Bousset Massage intuitif personnalisé	

Les « lundis du mieux-être » est une initiative de l'association Optime avec le soutien de la ville de Grenoble pour que les personnes aux revenus les plus modestes puissent accéder à des pratiques individuelles ou collectives non remboursées de développement personnel et de relaxation.

Pour qui ?

Pour vous si votre quotient familial n'excède pas 700€ ou vos revenus nets mensuels 900€

Combien ?

REVENUS NETS MENSUELS	QUOTIENT FAMILIAL	PARTICIPATION AU FRAIS
Moins de 400 €	Moins de 300 €	5 €
De 400 € à 600 €	De 300 € à 500 €	10 €
De 600 € à 900 €	De 500 € à 700 €	15 €

**Sur présentation d'un justificatif*

**Autres situations consulter le thérapeute*

Comment ?

- Choisissez sur le planning la méthode et l'horaire qui vous conviennent.
- Prenez RDV auprès du praticien et venez le retrouver au Patio !

Où ?

- Salle bocal 1
Maison des habitants
Le Patio
97 Galerie de l'Arlequin à Grenoble

Quand ?

- Tous les lundis entre 10h et 20h