

## 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 600 €	De 300 € à 500 €	10 €
De 600 € à 900 €	De 500 € à 700 €	15 €

## Où ?

- › L'Escale, 39 rue Bizanet à Grenoble.
- › Dans les cabinets des thérapeutes.

## Quand ?

Vous fixerez votre rendez-vous avec le praticien de votre choix.

Par respect pour les professionnels qui s'investissent dans cette action solidaire, merci de tout mettre en œuvre pour vous rendre disponible pour le rendez-vous ou de prévenir le plus en amont possible.



*Optime Solidarité*  
Se sentir mieux, c'est possible!

*Optime Solidarité* est une initiative de l'association *Optime* en collaboration avec l'association **Habitat & Humanisme**, pour que les personnes en difficulté puissent accéder à des pratiques individuelles ou collectives de développement personnel et de relaxation.

[www.optime.org](http://www.optime.org)

Des pratiques  
de **Mieux-Être**  
pour des personnes  
en difficulté





**ISABELLE BARTNICKI-BRON**

**06 17 92 51 86**

isabelle.bartnicki.bron@gmail.com

**isabelle-bartnicki-bron.fr**

**Somatothérapie (thérapie psychocorporelle)  
Massages bien-être et biodynamiques  
Soins énergétiques**

Ma pratique associe temps de paroles, attention au corps, massages. Elle fait des liens entre ressentis, émotions et situations de vie. Pour favoriser la détente et la joie, mieux se comprendre et s'accepter.



**CHARLES BOUSSET**

**06 95 14 52 48**

info@treksalamontagne.fr

**Thérapeute énergéticien  
Accompagnateur en montagne**

Avec le massage, les sons (didgeridoos et bols tibétains/ de cristal), les soins aux roses (formé par des Grands Mères Mexicaines) ou des balades en nature (Brevet d'État), je suis heureux de vous aider à vous connaître davantage, à retrouver votre énergie et votre ouverture de cœur, et donc vous sentir mieux.



**BERNARD MOLLIEUX**

**06 13 29 21 29**

bernard.mollieux@wanadoo.fr

**www.therapeute-psychocorporel-albertville-grenoble.com**

**Thérapie psychocorporelle  
Massage bien-être • Relaxation coréenne**

La thérapie psychocorporelle est une méthode psychologique qui prend en compte la personne humaine dans sa globalité et son unité physique, émotionnelle et mentale. Je pratique aussi le massage bien-être et la relaxation coréenne pour la détente et le plaisir d'être bien dans son corps.



**VÉRONIQUE PÉCOUT**

**06 34 15 14 76**

vero.pecout@laposte.net

**cabinet-des-edelweiss.fr/veronique-pecout**

**Massage bien-être et énergétique**

Massage bien-être et énergétique mêlant un temps d'écoute et une profonde détente pour le corps et l'esprit. Ce massage agit au niveau physique, énergétique et mental, c'est-à-dire subtilement et en profondeur.



**MAUD BONNET**

**07 64 73 50 61**

psy38bonnet@gmail.com

**psychanalyste.maudbonnet.fr**

**Psychanalyste**

Ma pratique est basée sur l'écoute bienveillante, l'interprétation des rêves et les liens avec le passé. La verbalisation permet d'abaisser les angoisses, les peurs et donner du sens aux situations.



**CATHERINE FAVRE-MOIRON**

**06 95 38 06 34**

cfm.coach@laposte.net

**Massage intuitif de bien-être**

Le massage habillé sur vêtements souples est aussi efficace qu'un massage à-même la peau pour dénouer les tensions, assouplir les articulations et dynamiser la globalité du corps.

Très apprécié par ceux qui ont peu de temps, craignent d'avoir des traces d'huile et ne souhaitent pas se déshabiller.



**AGNÈS LEDRU**

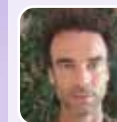
**06 89 91 29 43**

contact@alc-coaching.com

**www.alc-coaching.com**

**Coach • Thérapeute**

Un accompagnement bienveillant pour vous aider à créer votre futur selon vos souhaits tout en travaillant vos freins grâce à des outils efficaces comme l'hypnose humaniste ou la méthode Decemo, prolongement de l'EMDR.



**MATHIEU BLAUDEZ**

**06 67 26 89 37**

mathieu.blaudez@gmail.com

**www.therapie-constellations.fr**

**Thérapie psychocorporelle**

Je propose un accompagnement psychocorporel inspiré des constellations familiales. En suivant le fil de vos ressentis corporels et de votre vécu émotionnel, il s'agit d'aller rencontrer la racine d'une souffrance pour mieux s'en libérer. Toujours à l'écoute de votre propre rythme dans un cadre sécurisé et bienveillant.



**SYLVIE ROCH**

**06 10 10 40 19**

dazao.fr@oobien.com

**www.dazao.fr**

**Énergétique chinoise  
Auriculothérapie chinoise  
Moxibustion chinoise**

Praticienne d'énergétique chinoise expérimentée, je vous accompagne sur votre chemin de santé et de bien être grâce à l'énergétique chinoise.

Il s'agit d'une séance de 45 mn, sur le corps habillé.

Après un court entretien basé sur votre demande, j'établis un bilan énergétique dans le but de soutenir votre énergie et détente.



**SYLVAIN GAUDE**

**07 81 67 00 20**

sylvain.gaude@gmail.com

**sylvaingaude.odoo.com**

**Somatopathie & Méthode Poyet**

Aux confins de l'ostéopathie, la Somatopathie, développée sur les bases de la méthode Poyet, est une thérapie manuelle douce et informationnelle. Je vous propose de faire le lien entre vos souffrances physiques et vos mémoires émotionnelles, afin de rétablir votre équilibre corporel, psychique et émotionnel.