

Approches proposées

Access Consciousness Bars®

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

Access Consciousness Bars® permet de libérer les charges émotionnelles, les pensées limitantes, les blocages de toutes natures. Il suffit de toucher en douceur 32 points situés sur le crâne. Cette méthode offre une incroyable détente du Corps et de l'Esprit et vous ouvre à d'innombrables possibilités.

Coaching de vie – Communication Relationnelle

Catherine Favre-Moiron - 06 95 38 06 34
Facilitatrice du changement vers un mieux-être
Mail : cfm.coach@laposte.net

A votre écoute pour vous permettre de clarifier une situation, d'atteindre l'objectif qui vous est propre et que mon questionnement vous aura permis d'affiner, de prendre du recul sur une situation relationnelle insatisfaisante, un conflit, un blocage, une difficulté à communiquer, une situation répétitive...

Bref, vous désirez un coup de pouce pour faire évoluer ce qui ne vous convient plus dans votre vie ? Prenez rendez-vous en m'appelant jusqu'au vendredi midi précédant la date souhaitée.

Hypnose Humaniste et EFT

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

Approche douce et orientée vers l'objectif de la personne. L'hypnose permet de travailler sur nos comportements, nos addictions, nous libérer de nos barrières et blocages pour accéder à nos ressources. L'EFT permet de libérer nos émotions, nos croyances et blocages et de refaire circuler l'énergie dans le corps.

Energétique Traditionnelle chinoise

Anaïs Vaffides
06 58 13 96 74

L'Energétique Traditionnelle Chinoise est une tradition de santé qui prend en compte l'individu dans sa globalité. Elle permet d'aider à la prise en charge de nombreux troubles allant de la douleur, ou certains déséquilibres gynécologiques ou dermatologiques, jusqu'aux états dépressifs. Je pratique essentiellement l'acupuncture traditionnelle chinoise et le massage Tui Na

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.

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.

Dans le cadre d'un suivi de pratiques,
le thérapeute se réserve le droit, après une
première séance, d'entamer
le processus d'encadrement.

Massages et Énergétique

Sandrine Angulo
06 41 67 84 95
www.facebook.com/InViaMassage et www.sandrineangulo.fr

Dans une qualité d'écoute et de présence, je vous propose un massage personnalisé qui prend en compte vos besoins et envies par la pratique de différentes techniques: Massage harmonique aux huiles/ Shiatsu de détente/ Relaxation coréenne/ Réflexologie plantaire /Soins énergétiques. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à me contacter par téléphone.

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 Saïdi
06 58 20 21 99
www.grenoble-therapiebreve.com

Entretien psychologique pour construire ensemble « ici et maintenant » une solution à votre problème personnel, de couple ou familial, qui vous conduit à demander une aide. La thérapie brève systémique permet d'être en accord avec soi-même, dans ses choix et la prise de décision. Elle vous accompagne à votre rythme vers des relations plus satisfaisantes avec les autres et le changement que vous souhaitez voir venir dans votre vie privée ou professionnelle.

Psychothérapie en Approche Centrée sur la Personne

Nathalie Matheret
06 26 53 96 30
www.ecoute-cedre.fr

L'Approche Centrée sur la Personne est une relation thérapeutique offrant un climat d'ouverture, de non-jugement et de compréhension, qui permet une profonde expérience de soi et encourage à réaliser son potentiel. Le thérapeute s'engage dans une écoute empathique, en toute authenticité et sans jugement. Sa qualité de présence favorise la création de la «relation thérapeutique», et permet à chacun de trouver son propre chemin vers un mieux-être. Maximum 2 thérapies simultanées.

Plusieurs méthodes

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

Je vous propose différentes techniques pour délier les tensions de votre corps, vous détresser, vous connaître, vous sentir bien et retrouver votre énergie. Ressentir la Paix et l'Amour. Des harmonisations sonores avec différents instruments (didgeridoo, bols tibétains et de cristal); des harmonisations avec les roses; des massages intuitifs personnalisés.

Pour plus de détails, voir les méthodes sur le catalogue et/ou site d'optime

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 - Septembre 2020

*Se sentir mieux
au quotidien,
c'est possible*

Des pratiques de **MIEUX ÊTRE**
pour des personnes
aux **REVENUS MODESTES**

Massage-bien-être

Pratique énergétique

Ecoute psychologique

Approche psycho-corporelle

Coaching

Séances sur rendez-vous avec le praticien.
Vous pouvez contacter les thérapeutes pour
d'autres créneaux.

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	2	Céline Kravtchenko Massage Bien-être	Monique Poitrat Access Bars ®	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	9	Angélika Schautt La Polarité	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Sandrine Angulo Massage et énergétique
	16	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Charles Bousset Roses ou harmonisation sonore ou massage	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	23	Anaïs Vaffides Energétique traditionnelle chinoise			Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Roses ou harmonisation sonore ou massage
	30	Céline Kravtchenko Massage Bien-être	Monique Poitrat Access Bars ®			Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne

avril	6	Angélika Schautt La Polarité	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Sandrine Angulo Massage et énergétique
	20	Monique Poitrat Access Bars ®	Monique Poitrat Access Bars ®	Anaïs Vaffides Energétique traditionnelle chinoise	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	27	Céline Kravtchenko Massage Bien-être	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	

mai	4	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Anaïs Vaffides Energétique traditionnelle chinoise	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	11	Angélika Schautt La Polarité	Monique Poitrat Access Bars ®	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Sandrine Angulo Massage et énergétique
	18		Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	25	Céline Kravtchenko Massage Bien-être			Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Roses ou harmonisation sonore ou massage

juin	8	Angélika Schautt La Polarité	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Marine Rousseau Hypnose EFT Magnétisme	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	15	Monique Poitrat Access Bars ®	Anaïs Vaffides Energétique traditionnelle chinoise	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Sandrine Angulo Massage et énergétique
	22	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie	Monique Poitrat Access Bars ®		Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	29	Céline Kravtchenko Massage Bien-être		Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Charles Bousset Roses ou harmonisation sonore ou massage

septembre	7	Céline Kravtchenko Massage Bien-être		Charles Bousset Roses ou harmonisation sonore ou massage	Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Sandrine Angulo Massage et énergétique
	14	Isabelle Bartnicki Bron Somatothérapie		Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne
	21				Boualem Saidi Thérapie systémique et relationnelle	Charles Bousset Roses ou harmonisation sonore ou massage
	28	Monique Poitrat Access Bars ®		Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Catherine Favre-Moiron Coaching de Vie / Communication Relationnelle	Nathalie Matheret Psychothérapie en approche centrée sur la personne

« 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
Les rendez-vous non annulés 48H à l'avance sont dus.

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