

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
De 400 € à 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.



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.



Optime Solidarité
Se sentir mieux, c'est possible !

www.optime.org

www.optime.org

Des pratiques de Mieux-Être
pour des personnes
en difficulté



KATARINA DUGAST La Trame • Vapa Kaia
06 45 87 76 51 katrindugast@gmail.com
katdugast.wordpress.com

Je propose des soins énergétiques qui visent à harmoniser le corps et l'esprit. Vapa Kaia est un massage par le toucher et par les vibrations de bols tibétains. La Trame repose sur la biorésonance.



MARYLÈNE BUISSON Naturopathe
06 60 77 91 78 marylenebuisson.naturo@gmail.com
www.naturo-alpes.com

La naturopathie est une approche globale de l'individu, visant à prévenir ou rétablir les déséquilibres de votre organisme, ainsi qu'à le renforcer à travers des méthodes naturelles : l'alimentation et l'hygiène de vie.



ISABELLE BARTNICKI-BRON Somatothérapie
(thérapie psychocorporelle) • Massages bien-être
et biodynamiques • Soins énergétiques
06 17 92 51 86 isabelle.bartnicki.bron@gmail.com
isabelle-bartnicki-bron.fr

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 Thérapeute énergétique
Accompagnateur en montagne
06 95 14 52 48 info@treksalamontagne.fr

Par le massage, les sons, les roses ou les balades en nature, je vous aide à détendre les tensions du corps, à vous déstresser, vous connaître, vous sentir mieux, retrouver votre énergie et ouvrir davantage votre cœur.



CHRISTEL SEGATO Psycho-praticienne
et énergéticienne • Thérapie psychocorporelle
06 11 13 73 43 segato.christel@gmail.com
christelsegato.blogspot.com

Thérapie psychocorporelle qui se pratique par la libération des émotions par le ressenti. Thérapie de l'enfant intérieur. Pratique énergétique dite essénienne (acupression, huiles essentielles et son).



BERNARD MOLLIEUX Thérapie psychocorporelle
Massage bien-être • Relaxation coréenne
06 13 29 21 29 bernard.mollieux@wanadoo.fr
www.therapeute-psychocorporel-albertville-grenoble.com

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



VÉRONIQUE PÉCOUT Massage bien-être
et énergétique
06 34 15 14 76 vero.pecout@laposte.net
cabinet-des-edelweiss.fr/veronique-pecout/

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 Psychanalyste
07 64 73 50 61 psy38bonnet@gmail.com
psychanalyste.maudbonnet.fr

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 Coaching de vie
Communication relationnelle
06 95 38 06 34 cfm.coach@laposte.net

Beaucoup de difficultés viennent du fait qu'il est difficile **seul**, de se poser les bonnes questions... Pourtant les réponses sont en chacun de nous ; je vous offre **questions et écoute** pour vous permettre de contacter vos réponses.



AGNÈS LEDRU Coach • Thérapeute
06 89 91 29 43 contact@alc-coaching.com
www.alc-coaching.com

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.



JANNE GEURTS Maître Reiki
Accompagnatrice en montagne
06 62 92 05 90 janne.reikimontagne@gmail.com
www.reikimontagne.fr

Le Reiki est un soin énergétique japonais qui aide à retrouver la confiance et l'équilibre et qui travaille sur le plan corporel, émotionnel, mental et/ou spirituel. Je propose également des « randonnées reconnexion ».



BOUALEM SAÏDI Thérapie brève
06 58 20 21 99 b.saidi38@gmail.com
grenoble-therapiebreve.com

Thérapie centrée sur la solution et le changement. Une aide adaptée à votre situation psycho-sociale, familiale et personnelle pour construire ensemble une solution, révéler votre potentiel et un projet de vie pour soi.



LÉNA JOURDAN Art-thérapie
Accompagnement du deuil
07 82 12 38 11 lenajourdan@free.fr
www.lenajourdan.fr

Par l'art-thérapie (peinture, argile, écriture...) et la parole (dialogue des parts de soi), vos émotions s'expriment, vous retrouvez de la clarté, vous traversez les épreuves plus sereinement et vous reconnectez à votre cœur d'enfant !



CHRISTINE TRÉVISAN Massage bien-être
06 17 56 68 97 cocooning38@gmail.com

"Prendre soin de son corps, c'est prendre soin de son être" et "un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie". Certifiée pour les massages femmes enceintes. Prenez soin de vous !