

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

[www.optime.org](http://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](http://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](http://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](http://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 détresser, vous connaître, vous sentir mieux, retrouver votre énergie et ouvrir davantage votre cœur.



**CHRISTEL SEGATO** **Psycho-praticienne**  
**et énergétique • Thérapie psychocorporelle**  
06 11 13 73 43 segato.christel@gmail.com  
[christelsegato.blogspot.com](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 !