

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 €

Où ?

- › L'Escale, 39 rue Bizanet à Grenoble.
- › Maison des habitants, Le Patio 97, galerie de l'Arlequin à Grenoble.
- › ou 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 la ville de Grenoble et 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 !

2021-2022

Des pratiques de Mieux-Être
pour des personnes
en difficulté

CRÉA MADPICHA.FR - PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE





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.



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

Approche thérapeutique qui prend en considération le corps (ressenti corporel) et l'esprit (écoute active), afin de libérer les maux (blocages, chocs émotionnels...) qui empêchent de se réaliser pleinement.



BERNARD MOLLIEUX

Relaxation coréenne

Massage bien-être

06 13 29 21 29

bernard.mollieux@wanadoo.fr

www.therapeute-psychocorporel-albertville-grenoble.com

Le massage bien-être et la relaxation coréenne sont des techniques différentes - vibrations ou toucher direct - v de détente, de décontraction et de réconciliation avec son corps, adaptables aux besoins de chaque personne.



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 • Massage bien-être

06 95 38 06 34

cfm.coach@laposte.net

À votre écoute pour vous permettre de clarifier, de prendre du recul sur une situation relationnelle insatisfaisante, un conflit, un blocage, une difficulté à communiquer, une situation répétitive.



ANGELIKA SCHAUTT

Thérapie

psychocorporelle

06 76 73 27 10

anka.schautt@gmail.com

www.polarite-schautt.fr

Combinaison d'un temps de parole/d'écoute et de relaxation par le toucher et l'harmonisation énergétique. Rassurant et vitalisant, les séances apaisent en toute douceur les tensions physiques, mentales et émotionnelles.



JANNE GEURTS

Coach de vie

Praticienne Reiki

Accompagnatrice en montagne

06 62 92 05 90

janne@sparkpepper.com

www.sparkpepper.com

Je vous aide à retrouver votre confiance pour réaliser vos projets et ambitions, en ligne ou dans la nature. En tant que praticienne Reiki je vous aide à retrouver l'équilibre sur le plan émotionnel et corporel.



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.



HÉDI ZAMMOURI

Bioénergie

Décodage biologique

06 70 78 18 26

hedi.zammouri@iepg.fr

www.biokinesis.org

Selon l'accompagnement somato psycho spirituel, les maux du corps et de l'âme sont une bouée de sauvetage pour faire face à une noyade lors d'une tempête émotionnelle.. Je vous inviterai donc à « remonter sur le bateau » !