

Samedi 20 octobre (suite...)

Massage au bol Kansu

14h – 19h

En séance individuelle, pendant 15mn, sur rdv.

C'est une technique de massage traditionnel indien qui consiste à masser la plante des pieds à l'aide d'un bol avec du beurre clarifié : le ghee.

En agissant sur les points réflexes des pieds, le bol kansu active la bonne circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme. Cette énergie vitale est un facteur primordial qui apporte la santé et l'harmonie de l'organisme. D'un point de vu physique, il agit sur chaque organe du corps et améliore le métabolisme en général.
Intervenante : Sylvie Souprayan, praticienne en massage ammassi et do in

Se libérer de la loyauté familiale

15h – 16h30

La constellation familiale permet de mettre en lumière le langage énergétique et symbolique du clan qui est présent au sein de chaque personne. Elle favorise la libération et la fluidité de nos relations en mettant à jour les nœuds énergétiques non acceptés de nos lignées. Au service des uns et des autres et de nos familles, la constellation familiale est une thérapie psychogénéalogique qui met en jeu l'inconscient familial et transgénérationnel. Nous aborderons une partie théorique de l'outil mais aussi une partie pratique car la constellation familiale se vit.

Intervenante : Stéphanie BERTOLDI, praticienne en psychothérapie de « l'Usine à soi »

Sophrologie

16h45 – 17h45

Cette activité est accessible à tous (à partir de 6 ans), elle utilise la respiration, la détente musculaire et la visualisation d'image positive.

Intervenante : Christelle Amblard, psychologue du travail et sophrologue



Feldenkrais

18h – 19h

Cette méthode utilisée par des artistes et sportifs, vous conduira à prendre conscience de votre corps par des mouvements lents.

Intervenant : Eric LUTTENBACHER, praticien de la méthode feldenkrais

Lundi 22 octobre

Feldenkrais

9h / 12h30 / 18h30 (sur rendez-vous)

à l'Espace N. Mandela

Cette méthode utilisée par des artistes et sportifs, vous conduira à prendre conscience de votre corps par des mouvements lents.

Intervenant : Eric LUTTENBACHER, praticien de la méthode feldenkrais

Journée en famille

9h - 16h au Centre La Fontaine

Claire, élanie et éritha vous proposent de passer la matinée au jardin de PPIVO, vous cuisinerez les légumes de saison où s'en suivra un repas partagé. Journée animée par Claire Thibierge de l'association PPIVO, Elanie Oury de l'association ESAT "Les Ateliers du Vieux Châtres" association AAPISE, Julie Mazan service gestion urbaine de proximité et Eritha du centre socio-culturel.

Espace détente

14h – 19h

Durant quelques minutes, prenez le temps de vous ressourcer. Nous mettons à votre disposition un lieu où vous pourrez vous détendre et vous évader mentalement.

Rêve éveillé

9h – 12h

Le rêve éveillé permet d'entrer en relation avec la partie la plus intuitive et la plus créative de soi. Il offre un contact direct avec notre inconscient et nos mémoires enfouies. À travers les images créées lors de ce voyage intérieur, je vous guide et vous pouvez libérer vos tensions intérieures. Il devient alors possible d'appréhender un ressenti, une émotion, un sentiment, un besoin... Cette symbolisation devient une passerelle entre inconscient et conscient. Atelier pratique, apporter un plaid, tapis de sol et un coussin, tenue décontractée.

Intervenante : Stéphanie BERTOLDI, praticienne en psychothérapie de « l'Usine à soi »

Conférence et initiation sur la réflexologie

13h45 – 15h

La réflexologie s'appuie sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, elle se pratique en exerçant une pression du bout des doigts sur les pieds, les mains et du visage et procure une détente profonde.

Intervenant : Maryse Meunier réflexologue

Dimanche 21 octobre

Atelier découverte de la gestalt

15h15 – 18h15

La Gestalt est la fois un modèle thérapeutique contemporain et une approche de la Vie.

La Gestalt est un mot qui vient de l'Allemand, c'est un mouvement, qui est née dans les années 50 et qui bien sûr, a été actualisé.

La Gestalt thérapie se passe dans le contact où le Praticien s'implique dans le processus. Il peut exprimer à son client, ce qu'il pense, ce qu'il ressent dans la relation ! C'est une Thérapie d'authenticité, de contact.

La Gestalt est également une approche de la vie positive et réaliste ! Avec des outils concrets à se servir au quotidien.

Intervenante : Michèle Bouillon, praticienne en gestalt

Conférence

sur la chiropraxie

18h30 – 19h30

Qu'est-ce que la chiropraxie ? C'est l'une des formes de thérapie manuelle la plus utilisée et la plus populaire, elle est pratiquée partout dans le monde. A tous les âges de la vie, elle contribue à améliorer la qualité de vie au quotidien. Suite à la conférence, l'intervenante pourra vous apporter des conseils (sportifs / seniors / actif)

Intervenant : Fanny BOTTA chiropracteur



Mardi 23 octobre

Ciné/débat,

de 18h – 20h30 au Ciné 220

Le film "Searching - Portée disparue" De Aneesh Chaganty" Alors que Margot, 16 ans, a disparu, l'enquête ouverte ne donne rien et malgré les heures décisives qui s'écoulent, l'inspectrice chargée de l'affaire n'a pas le moindre indice. Le père, David, décide alors de mener ses propres recherches, en commençant par là où personne n'a encore regardé : l'ordinateur de sa fille.

Le Dr. Myriam Jarlan Trojelli ouvrira le débat sur le bon usage des réseaux sociaux.

Intervenante : Dr. Myriam Jarlan Trojelli

DU 17 AU 23 OCTOBRE

CENTRE Socio Culturel
Mandela - La Fontaine
Ludothèque

*Bien dans son corps,
bien dans sa tête*

SEMAINE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Bien Être avec Soi
Le bien-être à portée de main

L'Usine à Soi
de Stéphanie Bertoldi

MARTELL BOUTNEZ
Le bien-être à portée de main

Emergence
Harmonie
CHRISTELLE AMBLARD

COEUR
L'ESSENCE
DE LA SANTÉ

PPIVO

Luciole

biocoop

SyZen

L'Assurance Maladie
ESSONNE

Saveurs et Vie
Bien manger pour mieux vivre

AAPISE
Association pour l'Accompagnement aux Personnes Inséparables de l'Essonne

Brétigny sur Orge

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE Semaine de la santé et du bien-être

Depuis 3 ans, des bénévoles, des associations et des services de la ville mettent en place un projet autour de la santé. La volonté de cette action est de montrer que la santé est l'affaire de tous et que chacun est acteur de sa santé.

Renseignement et inscription :

L'inscription est vivement conseillée (places limitées).
A l'Espace Nelson Mandela 4, avenue Maryse Bastié
tél : 01 60 85 53 40

Tarif :

- Cinéma pour les adhérents du centre 2,30€
- Les ateliers 5,30€

L'inscription à l'atelier Apéro-débat
« Cassons la graine »
renseignement et inscription à la médiathèque
au 01 60 85 20 70

Au programme:

Mercredi 17 octobre

Présentation de la semaine

18h - 20h à l'Espace N. Mandela

Nous vous invitons à rencontrer les intervenants qui animeront la semaine, ce moment convivial sera l'occasion de vous présenter leurs activités et de vous y inscrire.



Avec la participation bénévole de : Christelle Amblard (psychologue au travail et sophrologue), Stéphanie Bertoldi (praticienne en psychothérapie), Nicolas Bertoldi (clown praticien), Thomas Gaunet (praticien au massage bien-être), Eric Luttenbacher (praticien en feldenkrais), Michèle Bouillon (praticienne en gestalt), Fanny Botta (chiropracteur), Maryse Meunier (reflexologue), Claire Thièrger de PPIVO, Sylvie Souprayen (praticienne en massage), Dr. Myriam Jarlan Trojelli.

Jeudi 18 octobre

Feldenkrais

9h / 12h30 / 18h30 (en individuel, sur RDV) à l'Espace N. Mandela

Cette méthode utilisée par des artistes et sportifs, vous conduira à prendre conscience de votre corps par des mouvements lents.

Intervenant : Eric LUTTENBACHER, praticien de la méthode feldenkrais

Atelier relaxation parent/ enfant

9h - 10h30 au Centre La Fontaine

Un atelier de relaxation vous est proposé dans le cadre de main dans la main. Avec vos enfants de moins de 3 ans, venez découvrir cet espace d'activité pour les tout-petits. C'est aussi un lieu de ressources et de rencontre pour les parents.

Intervenante : Stéphanie BERTOLDI, praticienne en psychothérapie de « l'Usine à soi »



Atelier de prévention bucco-dentaire et lutte contre le tabagisme

9h - 12h au CCAS

14h - 17h à l'Espace N. Mandela

Vous souhaitez arrêter le tabac ou vous avez des questions concernant la santé de vos dents, vous pourrez trouver des informations auprès d'un intervenant de la CPAM.

Intervenant : Arnaud LESPRIT MAUPIN de la CPAM

Table ronde avec une diététicienne

10h - 12h à l'Espace N. Mandela
Table ronde/ateliers avec une diététicienne et la maison du diabète, obésité et risque cardiovasculaire M'DOC 10h - 12h à l'Espace N. Mandela

Notre santé passe par l'assiette, comment limiter les risques de surpoids et d'obésité ? les intervenants répondront à vos questions, vous présenteront leurs actions en faveur du public sous une forme simple et ludique.

Intervenant : Saveurs et vie et la M'DOC de Ste Geneviève des bois

Ciné-débat « Sugarland » 19h30 - 22h30 au ciné 220

Mathilde et Cécile vous proposent un atelier de dégustation, elles vous amèneront à être dans la pleine conscience alimentaire et attentif à vos sensations et émotions.

S'en suivra un documentaire de Damon Gameau, durée 1h30

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée. A travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés ! SUGARLAND changera à tout jamais votre regard sur votre alimentation.

Intervenants : Mathilde LAMBERT et Cécile MOULIN diététiciennes-nutritionnistes et Biocop



Feldenkrais

9h / 12h30 / 18h30 (en individuel, sur rendez-vous)

à l'Espace N. Mandela

Cette méthode utilisée par des artistes et sportifs, vous conduira à prendre conscience de votre corps par des mouvements lents.

Intervenant : Eric LUTTENBACHER, praticien de la méthode feldenkrais

Atelier compte AMELI et CMU

9h - 12h / 13h30 - 16h au CCAS

Vous avez des questions concernant l'ouverture d'un compte AMELI ou bien sur la CMU (Couverture Maladie Universelle Complémentaire), la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) sera présente pour y répondre.

Intervenante : Nathalie VACHER de la CPAM

Samedi 20 octobre

Espace détente

10h - 11h30 / 14h - 18h

Durant quelques minutes, prenez le temps de vous ressourcer. Nous mettons à votre disposition un lieu où vous pourrez vous détendre et vous évader mentalement.

Ateliers «Clown» et «Impro»

9h30 - 12h

Venez découvrir des trésors enfouis à l'intérieur de vous. Ce sont des trésors de créativité, d'imagination et d'émotion que l'on s'applique trop souvent à cacher, car « cela ne se fait pas ». De plus, dans notre société où tout doit aller très vite, on passe notre temps à prévoir le futur, durant 2 heures, venez vivre l'instant présent.

Intervenant : Nicolas Bertoldi, clown praticien de « Par le bout du nez »

Vendredi 19 octobre

Le sport en ville

13h30 - 15h30

à l'école Joliot Curie

Chaussez vos baskets, dans un cadre de verdure, initiez-vous à une activité sportive.

Intervenant : Alain-Marie BARBOT du service des sports

Apéro-débat « Cassons la graine », 19h à la médiathèque

Débat entre plusieurs acteurs locaux portant sur l'alimentation et l'agriculture et présentant des projets agro écologiques innovants. Mme Le Mélédo, chef de projet Fermes d'avenir à Brétigny, et M. Sampaio du service Gestion des déchets-Pôle Prévention participeront, entre autres, à ce débat.

Table ronde organisée dans le cadre de la Fête de la Science.

Atelier de fabrication cosmétique

10h30 - 11h30 / 13h45 - 14h45

Vous avez envie de prendre soin de vous au naturel ? Venez apprendre à réaliser vos propres produits cosmétiques autour d'un atelier ludique et convivial en compagnie de Luciole. Vous recevrez tous les conseils nécessaires pour réaliser votre produit et vous repartirez avec votre réalisation...

Un produit naturel et bio, bon pour vous et pour la planète !

Intervenante : Lucie Brichard, animatrice en aromathérapie et naturopathie de « Luciole »

Techniques de massage

13h45 - 14h45

Venez-vous initier aux massages. En petit groupe, vous apprendrez les massages anti-stress.

Intervenant : Thomas Gaunet, praticien au massage bien-être de « bien être avec soi »

La semaine de la santé est élaborée en partenariat avec : L'usine à soi, Emergence et Harmonie, Bien-être avec soi, l'ESAT "Les Ateliers du Vieux Châtres" association AAPISE, PPIVO, Dr. Myriam Jarlan Trojelli, les services de la ville (Séniors, sport, CCAS, gestion urbaine de proximité, ciné 220, jeunesse, environnement cadre de vie) et Cœur d'Essonne agglomération.