

Stages

Yoga des Eléments

Animé par Estelle

Ces stages viseront à harmoniser la qualité des éléments (la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether) en nous pour permettre d'expérimenter, de goûter à cet état d'union entre le corps et l'esprit qu'est le yoga.

Dimanches 29 sept La Terre (salle Michelet)

17 nov 2024 L'Eau (Triplex)

2 fév. Le Feu (Centre Cousteau) - **6 avril** L'Air (Triplex)

18 mai 2025 L'Espace (Centre Cousteau)

de 9h15 à 12h30

Yoga au rythme des saisons

Animé par Anne-Claire

Des temps de pauses de Yoga, de respiration et méditation guidée ou de relaxation profonde, vous sont proposés avec un thème en fonction des périodes de l'année : Yoga de rentrée ; atelier d'Automne ; Renouveau et Intention ; Vitalité et émergence ; Eveil Printanier ; Salutation au soleil ; Epanouissement de soi.

Dimanches 13 oct. (salle Michelet)

1^{er} déc. 2024

19 janv. – 16 mars – 25 mai – 22 juin 2025

Centre Cousteau – Grande Salle

de 9h15 à 12h30

DO-IN & Méditation

Animé par Valérie

Discipline de prévention d'origine japonaise, le Do-In vise un rééquilibrage énergétique par des pressions sur les méridiens et les points d'acupuncture, des étirements spécifiques, des vibrations. Il sera associé à de la méditation en pleine conscience. Se concentrer sur le moment présent libère l'esprit du flot des pensées.

Mercredis 18 sept – 16 oct. - 20 nov. – 11 déc. 2024

15 janv. - 12 mars – 9 avril - 14 mai 2025

de 19h15 à 21h – Centre JY. Cousteau

Conférence

Médecine traditionnelle chinoise

Animée par Nicolas

La médecine traditionnelle chinoise considère l'être humain dans sa globalité psychique et corporelle, ainsi que dans son rapport avec l'environnement. L'équilibre vital est continuellement perturbé, notamment par les émotions et les environnements hostiles. Le rétablissement de l'équilibre des énergies permet un effet préventif, faisant de cette pratique un atout précieux pour tous ceux qui se soucient de leur santé.

Mercredi 9 oct 2024 à 20h

Salle Marceau

Participation 5 €

Pour les stages

Adhésion annuelle GUS : 7€

Participation pour les adhérents :

15€ le stage de DO-IN & Méditation

20€ le stage de Yoga

Participation pour les non adhérents

17€ le stage de DO-IN & Méditation

22€ le stage de Yoga

ATELIERS en semaine STAGES 2024 – 2025

Sophrologie

Yoga au rythme des saisons

Yoga

Yoga des Eléments

Médecine traditionnelle chinoise

Ikébana

Rire

Do-In

Méditation pleine conscience



GRUPE D'USAGERS DE LA SANTÉ

40, rue de Verdun – 78800 Houilles

www.gus-houilles.fr

Contact : contact@gus-houilles.fr
01 39 68 72 35 - 01 39 68 31 47

Reprise des activités le 9 septembre 2024

Atelier de Yoga

Animé par Estelle ou Anne Claire

S'arrêter le temps d'une séance pour relâcher les tensions inutiles, et mieux répartir son énergie. A l'aide de postures simples et d'exercices respiratoires, le corps s'assouplit, se détend et s'en trouve renforcé. Estelle anime les séances du lundi et Anne-Claire les séances de mardi et vendredi.

Lundi 19h15 à 20h15 ou 20h30 à 21h30

Gymnase les Pierres Vives
1, rue des Alouettes - Carrières/sur/Seine

Mardi 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45

Vendredi 9h30 à 10h30

Centre J.Y. Cousteau - Mezzanine Moussaillon

Participation à l'atelier : 175 € pour l'année

Atelier de Sophrologie

Animé par Véronique M.

La Sophrologie permet d'harmoniser corps et esprit, en conscience. Elle éloigne peurs, stress, tensions et permet un retour de la confiance en soi.

Jeudi 19h à 20h30

12 & 26 sept - 10 & 17 oct. - 7 & 21 nov. - 5 & 19 déc. 2024
9 & 23 janv. - 6 & 13 févr. - 6, 13 & 27 mars - 10 avril -
15 & 22 mai - 12 & 26 juin 2025.

Centre J.Y. Cousteau - Mezzanine Moussaillon

Participation à l'atelier : 150 € pour l'année

Centre J.Y. Cousteau 90, rue Diderot à Houilles

Portail situé avant La Croix Rouge
Parking ouvert

Pour les ateliers

Adhésion annuelle GUS : 20€

Séance d'essai gratuite excepté les Ateliers du Rire, & Ikebana.

**20€ de réduction sur la participation
à partir du 2^{ème} atelier**

Toutes les activités sont proposées hors vacances scolaires (sauf Atelier du Rire).
Prévoir des vêtements confortables, souples et chauds ainsi qu'un tapis de sol.

Pour recevoir les mails d'information du GUS, pensez à ajouter à vos contacts l'adresse : contact@gus-houilles.fr

Assemblée Générale

**Samedi 25 janvier 2025 à 14h-16h
Salle Michelet**

Atelier du Rire

Animé par Anne ou Véronique A.

Détente, évacuation du stress, sourire et rire ensemble, c'est l'invitation de cet atelier pour redécouvrir les mille vertus du rire.

Mardi 19h30 à 20h30 –

En présentiel au Centre JY. Cousteau

10 sept. – 5 nov. - 3 déc. 2024

21 janv. – 11 fév. – 4 mars – 1^{er} & 29 avr. – 10 juin – 1^{er} juil. 2025

En distanciel via Zoom

24 sept. - 29 oct. – 26 nov. – 10 déc. 2024

7 janv. – 25 fév. - 18 mars – 15 avril - 20 mai 2025

Participation 5 € la séance réglée sur place

Atelier d'Ikebana

Ecole Ikenobo «Manako Jafas Paris »

Animé par Sato (06 86 63 76 36)

L'Ikebana, art floral japonais, c'est savoir observer les plantes et devenir artiste avec une simple branche. Venez créer un bouquet harmonieux axé sur 3 principaux symboliques : la terre, l'être humain et le ciel.

Samedi 9h30 à 11h30 – Salle Michelet – Centre ville

21 sept - 14 déc 2024

11 janv. - 8 mars – 14 juin 2025

Fleurs et matériel fourni, participation 29 ou 35 €

**Uniquement sur réservation auprès de Sato
5 jours avant la date de l'atelier**