La Newsbulle

Avril 2024

Bonjour,

C'est une nouvelle saison que nous sommes sous entendus d'effectuer le rotation d'un nouveau chemin, mieux et autrement la Bulle, quoique ce soit ce qui apporte Ressourcement et sérénité à la vie! ; Christ, enseignant, groupe de partage ...

Nous proposons ouverture Mardi et Jeudi de 10 à 12 Mercredi de 14 à 17 et Samedi de 9 à 12

Comme chaque mois nous avons la chance de partager une ou plusieurs fois de belles rencontres, Ressourcement, Sérénité, Partage, Joie.

Afin de pouvoir partager les 10 ans dans cette, nous organisons deux journées ouvertes le 25 mai 2024, nous recevrons proximativement le détail de cette formidable journée par courriers.

Tous nous tenons à ce que ce jubilé et nous retrouve à la Bulle !

!!!! Afin de nous assurer de bien recevoir cette Newsbulle, nous avons ajouté une ligne dans le tableau ci-dessous, merci de nous indiquer si vous souhaitez recevoir cette newsletter ou non ; merci de nous indiquer votre choix.

Vous pouvez ainsi le prétendre renouvelée cette suite de mentions 2024 afin de continuer à nous soutenir et pouvoir ainsi bénéficier gratuitement de cette Newsbulle.

L'adhérent annuelle entaché de 5 € ; mais ces adhérents de soutien ne seront pas nécessaires ; nous nous sommes adressés à la Fédération Bien-Être et Santé et à Guide Ressources (Lyonnais).

Sylvie LEGRAND 2024

LES ATELIERS

ECRITURE CREATIVE

L'ATELIER D'ECRITURE 1 Tel : Un espace de rencontre, de partage et de bienveillance, où chacun peut exprimer son ressenti, son vécu, ses émotions, ses questions, ses joies et ses peines, dans un cadre bienveillant, sécurisant et propice à l'écoute. Un lieu où chacun peut se sentir en confiance pour partager ses ressentis, ses questions, ses joies et ses peines. Des mots, des ecrits ulcérés. Des mots, des ecrits apaisés.

1 MARDI DE CHAQUE MOIS : **LA CHAIRE VERSION 1 TEMPS 1 TIRAGE**
Marie Christine Gabriel sur ancrée
Tarif : 15 € / 1h30

1 FOIS/MOIS EN ESPRITS : **LA CHAIRE VERSION 2 TEMPS 2 TIRAGE**
Ecrit, lyrics, qui et qu'écrire,
Marie Christine Gabriel sur ancrée
Tarif pour le cycle : 110€

Des ateliers individuels d'1h30 à la Bulle sur lignes et des lignes ouvertes sont également proposés.

Contacter les ces ateliers à Sylvie Legrand
Sylvie LEGRAND
07 87 29 84 66
sylvie.legrand@orange.fr
www.bulledesante.fr

Groupe de Sophrologie pour les Ipsiens !

Gestion du stress, préparation d'un concert

Le prochain et unique atelier de Sophrologie pour les Ipsiens se déroulera à la Chaume de Nous Ramos et aura lieu cette année le jeudi 23 mai de 14 heures à 16 heures. Il sera animé par Sylvie Legrand et consiste :

Adaptée à tous leurs besoins en bien-être, concentration, gestion du stress, mieux vivre au quotidien, gestion de son corps et de son esprit.

Tarif : 15 € par ipsien

Le 23 Jeudi 23 Mai 14 Mai

Sylvie Legrand sophrologue - **07 87 29 84 66**
Groupe de 8 Ipsiens

Pour toutes informations complémentaires et inscriptions vous pouvez me contacter au 06 43 25 85 05 ou bien : **sylvie.legrand@orange.fr**
Sylvie Bouillon

Nouveau à la Bulle !!!

COURS DE MA
Un nouveau cours pour le mois de mai de 2024.
Rien que pour vous !

La Ma est un nouvel pratique de bien-être, des vibrations et de protégeant de plus en plus.

Cette combinaison mêle une méditation guidée, des mouvements, des gestes et l'écoute de son corps et de ses besoins.

La Ma est une pratique qui vous permettra de vous ressourcer, de vous libérer du stress et de trouver un équilibre entre corps et esprit.

Les mardis dans un ile à 20h

Tarif : 10 € la séance

Il est nécessaire de s'inscrire

Mélanie Gaudin - Thérapeute Holistique
Cours de Ma
Ville d'Ancenis et Bulle de Santé
06 24 08 74 84
melanie.gaudin@gmail.com

ATELIER PSYCHO-CORPOREL : BRAIN GYM

Pour qui ?

Tout public, jeune adulte, adulte, parents, grands-parents, jeunes en futur, entrepreneur, enseignants, chef d'entreprise.

Pourquoi participer à cette ?

- Mieux se connaître et se comprendre
- Mieux se relaxer, évacuer les soucis et tracas
- Gérer le trop plein de pensées et de tracas
- Mieux se concentrer, mieux se focaliser
- Mieux se connaître, mieux se comprendre

Exercices de kinésiologie pouvant les aider à :

- Corriger les handicaps et les psychosomatiques
- Mieux gérer le stress et aussi ses conséquences
- Mieux se concentrer, mieux se focaliser
- Être calme & sereine et apaiser les stress
- Mieux se connaître, mieux se comprendre et se corriger
- Améliorer les mémoires de travail, mémoires à court terme, mémoires à moyenne et long terme, mémoires sensorielles, facilité à tout mémoriser des actions, ...
- Mieux se relaxer, évacuer les soucis et tracas et plus encore!! Le tout dans un cadre bienveillant, sécurisant et propice à l'écoute.
- Mieux gérer le trop plein de pensées et de tracas
- Mieux se focaliser
- Mieux se relaxer, évacuer les soucis et tracas
- Mieux se connaître et se comprendre

Comment se déroule l'atelier ?

Le Brain Gym est un ensemble de 26 exercices simples, ludiques et efficaces, qui vous permettent de :

- Exercices pour stimuler le sommeil, stimuler son cerveau
- Activer et éveiller, mieux fonctionner et prévoir
- Des mouvements simples pour permettre de débouchers les trois yeux cross-emotion
- Mieux se connaître et se comprendre
- Et enfin de mieux vivre ensemble et ensemble

Mélanie Gaudin - Brain Gym Thérapeute Holistique
Cours de Ma
Ville d'Ancenis et Bulle de Santé
06 24 08 74 84
melanie.gaudin@gmail.com

COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Cours Micro-Ateliers Ludique d'entraînement au relaxer avec des vibres et avec les autres
Lecture, écoute, voix, communication
Atelier sur-mesure simple
Tarif : 15 € / 1h30 / 1 TIR simple

Sylvie Legrand - Sophrologue - Kinésiologue - Energie - Pierres - Acupuncture

Vous et nous pouvons quoi de faire ?
07 87 29 84 66 / 06 43 25 85 05

QI GONG

Conscience du corps par le mouvement et la respiration

Pourquoi cette pratique de bien-vivre ?

Il est reconnu scientifiquement que le Qi Gong apporte bienfaits considérables sur conscience avec son corps et son respiration, mais ce ne les bienfaits du corps, mais aussi bienfaits sur mental et son corps, de plus, il permet de mieux vivre ensemble et de mieux vivre avec soi-même et avec son environnement.

Cours de Qi Gong : Le mercredi de 18h00 à 19h00 (1h00)

Cycle de 10séances : 140 € la séance (140 € les 1 séance)

Contacter Hélène Tricoire
06 76 80 03 46
Email: helene.tricoire@orange.fr

Cours de PILATES

La méthode Pilates a pour objectif de renforcer les muscles profonds et posturaux afin de corriger les déséquilibres.

Expérimentez l'aisance et la souplesse! Il est scientifiquement prouvé qu'en moins de 3 mois le corps dans son ensemble à la différence d'autres pratiques sportives qui travaillent chaque muscle de manière spécifique.

Les mardis de 19h30 à 20h30 (1 heure par séance)
Les mardis 19 Mars 2024
Les mercredis de 9h00 à 10h00
Les mercredis 20 Mars 2024
Cycle de 5séances : 110€ Pilates

Hélène Hernandez spécialiste de l'exercice
06 76 10 86 24

Cours de MUNE FLOOR

Et si vous étiriez tout simplement, simplement, mieux et plus ? Mieux, plus, ... plus simplement dit vous, tout simplement mieux, simplement mieux et plus simplement mieux!

Grâce à des mouvements simples accessibles aux jeunes et aux moins jeunes, bénéficiez de bienfaits considérables sur votre corps et votre esprit. Mieux vivre ensemble et mieux vivre avec soi-même tout cela grâce aux bienfaits des 5 éléments et Mélanie vous initiera à ces bienfaits ancestraux.

Grâce méthode Lotus des Ressources Mentales vous donnera des bienfaits sur votre corps et sur votre esprit. Cycle de 10 séances : 140 € les 1 séance

Cet cours s'adressant à tous quelle que soient votre âge.

Mardis : 14h00/ 15h00 à 17h
Mardi 19 Mars 2024
Tarif 15 euros

Hélène Hernandez spécialiste de l'exercice
06 76 10 86 24

LES ATELIERS PARENTS - ENFANTS

NOUVEAU : ATELIER SOPHRO CREATIF

Parents-Enfants

Quand les ressources d'un Parent se nourrissent à celle d'un autre enfant, pour découvrir ensemble le bien-être.

Cycle pour commencer en mai :

Samedi 11 Mai/ Samedi 25 Mai de 9h00 à 10h00

Autour de la Sophrologie ludique, découvrez des exercices de Bien-Être ludiques avec les parents avant-premières à vivre en "Parentéatre". A ranger de plusieurs ateliers en ensemble ou plus, pour mieux les traverser et mieux vivre.

Créatif - Sophrologie - Intuitive - Kinesiologie - Energie - Pierres - Acupuncture

Tarif : 15 € par enfant / 20 € par parent

Cycle pour des Enfants & Parentéatre

Samedi **Samedi 25 avril de 9h00 à 10h00**

Autour de la sophro, les histoires de Parentéatre sont ancrées dans le bien-être du parent, à travers des exercices de Sophrologie ludique, de Kinésiologie, de Pierres, de Kinésiologie, de Bien-Être, mais aussi de massages par les Pierres et de Kinésiologie ludique.

Tarif : 15€ par enfant / 15 € pour le Parent

Hélène Hernandez spécialiste de l'exercice
06 76 10 86 24
Email: helene.tricoire@orange.fr

ATELIER SOPHROLOGIE
Ateliers Sophrologie Ludique
Parents-Enfants

Contacter et réserver pour le Cycle : Approximate une pierre - Sensaville en Chaîneuse Tresor Cachée

Dans un atelier d'1 à 2 h les principaux et essentiels, je propose aux enfants accompagnés de leurs parents de :

- partir à la découverte des trésors cachés des trésors de Parentéatre
- Le temps de la sensaville et Grâce à leurs pierres à trier tapi, j'invite et m'accompagne les enfants, leurs parents à vivre un moment de partage et de bien-être.
- Découvrir des outils pour aider vos enfants à trouver les ressources ou ressources "ressources" à leur disposition.

Les Ateliers :

Samedi 4 Avril 2024 : Un atelier conférence en mai
(Atelier conférence)

26 et jeudi : 26 & jeudi 2 ateliers de la même famille - Vous pouvez ajouter la carte complète ou ajouter cycle ateliers pour gagner de cycle ateliers.
Ateliers ouverts pour des enfants de 5 à 8 ans.
Contacter et réserver pour le Cycle : Approximate une pierre - Sensaville en Chaîneuse Tresor Cachée

Hélène Hernandez spécialiste de l'exercice
06 76 10 86 24
Email: helene.tricoire@orange.fr

ATELIER PORTAGE

Le portage permet d'être en proximité et de mieux connaître son bébé. Cette pratique aide à ajuster ce qui est nécessaire à son développement.
Cela amène un renforcement de l'attachement, de la confiance.
Nous allons découvrir les bienfaits du portage physiologique, et ensemble :

Pratiquer des jeux - Échanges sur ce qui nourrit - Partager sur ce qui est vécu

Cycle de la saison : 200

Vous et moi ensemble :
Nathalie HELLER 06 87 86 31 44

ATELIER MASSAGE Parents - Bébé
De la naissance à 1 an

Nous prenons le temps pendant de discuter et d'un moment de partage en famille lors d'un Atelier de Massage Bébé.
Nous allons apprendre à mieux connaître et à mieux connaître ainsi à mieux vivre ensemble.
Nous allons apprendre ensemble à mieux connaître et à apprivoiser **petite peau et petite peau, petite peau et petite peau.**
Apprendre à mieux aimer, prendre soin les moindres, tout en suivant et protéger attentivement - mieux vivre ensemble et mieux vivre avec soi-même.

Pratiquer des jeux - Échanges sur ce qui nourrit - Partager sur ce qui est vécu
Cycle de la saison : 200

Vous et moi ensemble :
Nathalie HELLER 06 87 86 31 44

ATELIER YOGA EN FAMILLE
De la naissance à 10 ans

Yoga en Famille : BébéParents Enfantsce de la naissance à 5 ans

Par le biais de Tableaux et Séquences sensorielles, l'enfant découvre ses capacités motrices et ses sensations corporelles. Il apprend à se connaître, à se reconnaître, à se rencontrer, à se rencontrer, à se rencontrer. Ensemble nourrissons, Parents, Enfants, Ensemble nourrissons, Parents, Enfants, Ensemble nourrissons, Parents, Enfants,

· **Coaching** : accompagner la mise en oeuvre d'un projet personnel et/ou professionnel aligné avec vos valeurs.

· **Conseil et Gestion de projet** : stratégie globale, commerciale, marketing, communication et mise en œuvre de vos projets entrepreneuriaux.

· **Formation continue** :
- Développer ses qualités rédactionnelles
- Booster son style rédactionnel digital

· **Profil LinkedIn / CV / lettre de motivation** : créer, retravailler son profil LinkedIn, son CV, sa lettre de motivation et poser son identité professionnelle pour décrocher un nouvel emploi.

Sur RDV - En présentiel à la Bulle à Obernai ou en ligne.
****

Nathalie Meyer
Artisane de la transformation
Avec au cœur l'épanouissement du vivant
www.nathaliemeyer.fr
.
· Ingénieure Vente / Marketing trilingue
· DU leadership, méditation et neurosciences EM Strasbourg
· Animatrice d'ateliers d'écriture créative, L'Atelier des Mots
· Intervenante en entreprise

LES GROUPES DE PARTAGE

O DELA DE LA LUNE
Association soutenant les histoires de vie intime et sexuelle dans un mouvement créatif

LES GROUPES DE PARTAGES ET D'EXPRESSIONS
Pour les Femmes qui se sentent concernés par les Violences sexuelles
Se révéler – Oser – Ne plus se cacher

Nous vous proposons un groupe d'atelier de partages auprès de femmes qui permettra l'accueil, l'émergence et l'élaboration d'une parole autour des vécus traumatiques en lien avec les violences sexuelles.
Une rencontre par mois de 3H, où votre parole et votre pouvoir créatif auront pleinement leur place dans un espace de confidentialité et de liberté. Ces temps de partages et d'échanges sont accompagnés et facilités par des professionnels formés à ces traumatismes.
Les places sont limitées à 6 participantes, à chaque date.

- **Pour le groupe de partages - FEMMES :**
Un mardis par mois, de 18h30 à 21h30
Prochaines rencontres 2024 :

- **Mardi 2 Avril 2024**
- **Mardi 14 Mai 2024**
- **Mardi 11 Juin 2024**

Où ? à LA BULLE, 19 rue Saint-Jacques / OBERNAI

Comment s'inscrire ? Pour chaque date, il est indispensable de s'inscrire par mail odeladelalune@gmail.com et vous aurez une confirmation en retour.

Important : lors de votre première inscription, nous vous invitons à nous contacter. En effet, un entretien téléphonique préalable est systématique pour toute personne désirant intégrer un groupe de partage. Cet appel permettra de vous donner toutes les informations concernant les groupes et vous aider à voir si c'est le juste accompagnement pour vous. Nous vous remercions pour votre confiance.

Le tarif ? Chaque rencontre est au tarif de 30 euros par participant.
(*Le tarif pourra être discuté selon les situations particulières, nous trouverons une solution ensemble. N'hésitez pas nous en parler.)*

Les intervenantes :
Coralie Trabelsi (Sage-Femme) et Claudia Pellarin (artiste, thérapeute psychocorporel)

+ d'infos n'hésitez pas à nous contacter
Association **Ô delà de la Lune**
https://odeladelalune.com/groupe-de-partage

GROUPE DE PARTAGE
Cancer du sein

Ce groupe de partage est dédié à toutes les personnes atteintes ou qui ont été atteintes d'un cancer du sein.
Dans le cadre chaleureux et bienveillant de notre association, ces temps de rencontre permettent de s'encourager et de se soutenir par le biais d'échanges d'informations et d'expériences afin d'améliorer notre qualité de vie et celle de notre famille.

Prochaine rencontre, contacter Béatrix

Durée des rencontres : 1h30 / 1 à 2 fois par mois. Entrée libre.

Une adhésion annuelle de 15€ à l'association sera uniquement demandée lors de votre 2ème participation.

Infos et inscription auprès de Beatrix
au 06 52 39 97 53
ou par mail beo7@orange.fr