

L'Espace bien-être

Autres REGARDS



Au coeur de Bourg-en-Bresse, un Espace Bien-être qui conjugue
accueil, soins, accompagnement, cours collectifs, stages...
avec professionnalisme et bienveillance !

PROGRAMME

septembre
2022



janvier
2023

Une équipe de praticiens professionnels à votre écoute !
Prenez directement contact auprès d'eux.



LAURENCE CARTERET
Psychopraticienne
en thérapie brève

Vous pensez avoir tout tenté et pourtant vous avez le sentiment d'être dans une impasse ? Votre souffrance altère votre vie familiale ou professionnelle ? Votre enfant n'est pas heureux à l'école ?...

Découvrez la puissance de la thérapie brève, une approche respectueuse, non normative, et responsabilisante qui s'adresse aux enfants, adolescents et adultes.

06 26 06 08 47

lcarterettherapiebreve@gmail.com

RdV en ligne sur

:<https://www.psychologue.net/cabinets/laurence-carteret>



MELODY OVIGUE
Praticienne en énergétisme chinoise
Spécialisée en drainage lymphatique
manuel (technique du Dr Vodder)

Ma pratique consiste à vous accompagner par différents outils corporels, tels que :

- Le Drainage Lymphatique Énergétique Manuel, un véritable nettoyage du corps.
- La Réflexologie plantaire, nos pieds - nos racines.
- Le Massage Californien psycho-corporel, un lâcher - prise.
- La Digitopuncture, un rééquilibrage du corps dans sa globalité selon les fondamentaux de la MTC.

Ces soins aident à régulariser les dysfonctionnements et se révèlent un excellent outil complémentaire à la médecine. Clientèle féminine uniquement. Les hommes sont acceptés sur recommandation et après un premier contact téléphonique.

Site et Rdv en ligne sur medoucine.com

ou au 06.73.09.58.92

melody.ovigue@gmail.com



NATHALIE FOUSSE
Magnétiseuse/
libération émotionnelle

"Je vous accompagne à être vous pleinement.

Vous vous sentez coincé dans une situation, dans une relation ? Vos émotions débordent ? Vous n'arrivez plus à avancer ? Les situations se répètent sans pouvoir vous en libérer ? C'est plus fort que vous ? Vous avez des douleurs physiques ou morales ?

Tout ceci peut devenir du passé avec la pratique de libération émotionnelle. Pratique douce et dynamique où nous remontons ensemble à l'origine du blocage, du traumatisme pour le libérer. La libération est définitive et a une répercussion immédiate dans votre quotidien.

Prenez conscience de votre vie. "

06 44 93 12 89

site internet : nathaliefousse.com

page fb : [nathaliefousse.magnétiseuse-énergéticienne](https://www.facebook.com/nathaliefousse.magnétiseuse-énergéticienne)



MARC GRAPPE
Acupuncteur

L'organisme humain est un reflet de l'univers. Le Qi est l'énergie qui anime cette immensité, il se compose à part égale de l'énergie du ciel (yang) et de l'énergie de la terre (yin). Ainsi, le TAO représente le rapport entre ces deux énergies qui s'opposent et qui ne peuvent

exister l'une sans l'autre. Sans cet équilibre, l'harmonie n'est pas possible. Par l'acupuncture, je vous propose de restaurer cet équilibre.

06.08.25.08.62

grappemarc50@gmail.com

MarcGrappeacupuncture.com

L'équipe de praticiens (suite)

CECILE MARAIS

**Shiatsu / psycho-bio-
acupressure pour bébés,
enfants, adultes.**



Que ce soit pour des bobos de l'âme (manque de confiance en soi, peur des autres, difficulté de prendre sa place, difficultés en amour, au travail, en famille...) ou les douleurs du corps (tension, douleurs, jambes sans repos, stress, oppressions...), je vous accompagne vers un mieux-être et une libération physique et émotionnelle.

06 75 08 17 60
cecilepba@gmail.com
www.cecileshiatsu.com



NOLUENE ROLLET

**Praticienne de la trame
® Promotion Mélusine
formée par M. Gutekunst**

Voici une méthode non intrusive qui agit sur l'ensemble du corps physique et psychique. Elle consiste à remettre le corps en harmonie avec sa vibration originelle. Les aléas de la vie engendrent des désordres bloquant la circulation de l'énergie et de l'information entre les cellules. Ce qui empêche de développer pleinement votre potentiel, crée des problèmes de sommeil, mal être, stress et maladies. Cette technique vibratoire très douce et relaxante vous permettra de retrouver votre équilibre énergétique fondamental.

07 67 73 16 67
nolue.la.trame@gmail.com
facebook : noluenetrame.com

DAVY TROLAT

**Hypnothérapeute
/préparateur mental**



L'hypnothérapie est une thérapie rapide et très efficace qui permet d'améliorer les potentiels, de traiter les dépendances et également les pathologies psychologiques.

Très largement utilisée dans le domaine du sport ou pour l'atteinte d'objectifs personnels, elle fait partie des outils indispensables et reconnus de la préparation mentale. »

06 61 57 37 00 / coachtonmental.fr

JÉRÔME MOIROUD

Réflexologue plantaire



Je vous propose de retrouver un équilibre émotionnel, psychologique et corporel, en dénouant vos tensions, et en faisant circuler à nouveau librement en vous votre énergie vitale. Je pourrai alors vous aider à soulager certains maux chroniques ou récurrents, ainsi qu'à libérer vos blocages physiques voire émotionnels.

06 82 97 58 72
moiroud.reflexologie@gmail.com

MARYLINE SORET

**Naturopathe /
Concept Halte Lyme**



Maladie de Lyme et ses co-infections / maladies chroniques / cancer / désordres nerveux, ORL, hormonaux cardiovasculaires... Je saurai vous accompagner dans ces problématiques de santé avec des outils naturels (micro-nutrition, phytothérapie, aromathérapie...).

Titulaire d'un Doctorat en Microbiologie moléculaire, diplômée en Naturopathie et en Biomagnétisme par paire d'aimants, mes compétences me permettent d'avoir une vision globale sur votre état de santé.

06 07 64 21 90
soret.maryline@orange.fr
www.maryline-soret-naturopathe.fr
http://www.concept-halte-lyme.fr/

Ils vous accueillent également en consultation à l'Espace Autres Regards :

- Virginie Suzor et Martin Shröder (constellations familiales)
- Sylvain Vastel (sophrologie)
- Kathy Crouzier (shiatsu)
- Anne Campo Gacon (médecine traditionnelle chinoise)
- Eric Pommeret (magnétiseur).

Cours et ateliers

Hebdomadaires ou parfois bi-mensuels, les cours sont ouverts à toutes et tous.

Contactez directement l'animateur.

1^{ère} séance gratuite

Biodanza

Lundi de 19h à 21h

Ferme les yeux, laisse entrer la musique. Ce rythme qui t'invite à bouger, à danser librement. Seul ou avec d'autres, selon les propositions. Et puis cette douce mélodie sur laquelle tu peux t'allonger et simplement respirer. Prendre un temps pour toi, relâcher les tensions, te ressourcer dans cette expérience à la fois simple et profonde de l'ici et maintenant. La Biodanza, c'est ce voyage là. C'est prendre RDV avec ce qui vibre en soi. Tous les lundis sauf vacances scolaires et jours fériés, du 12 sept au 26 juin inclus.

Contact : Tiphaine Sacré

www.tiphainesacre.fr 06.77.20.21.06

tiphaine.sacre@gmail.com



Do-in

Lundi de 12h30 à 13h30

Un travail corporel physique et mental, alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu, respiration et relaxation.

Contact : Cécile Marais

cecilepba@gmail.com

06 75 08 17 60

4 Saisons Marche (adultes)

Mercredi de 14h à 16h

Tout parle et notre corps aussi ! Marcher les pieds sur terre sans intermédiaires...Vélo, auto, trottinette... Sentir la terre sous ses pieds, avancer à son pas. Voilà pour le dehors : Se sentir exister ! La marche du corps qui parle c'est peut-être arriver à écouter le silence qui parle en nous, le silence qui attend de nous révéler ce que nous taisons. Voilà pour le dedans.

Contact : Alain Darmedru

06 76 88 75 40

Alain.darmedru@gmail.com

www.4saisons-marche.fr

Pilates

Lundi de 11h à 12h

Mercredi de 19h à 20h

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire douce, associant corps et esprit. Les mouvements réalisés en fluidité, coordonnés à la respiration, permettent à chacun de respecter son rythme. S'adressant à tous, avec ou sans accessoires, idéal pour harmoniser la silhouette, garder un ventre plat, combattre le mal de dos, améliorer équilibre et souplesse grâce à l'entraînement des muscles profonds. Pratique régulièrement il diminue le stress favorise la concentration et la qualité du sommeil.

Contact : Blandine Chatelet

blandinechatelet@yahoo.fr

06 77 15 02 43

Cuisses-abdos-fessiers-Stretching (CAFS)

Mercredi de 20h à 21h

Le CAFS est un cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, et particulièrement les quadriceps, les abdominaux, les fessiers. Se pratique en musique, après un échauffement permettant de rentrer dans la séance et préparer les muscles à l'effort. Seront abordés différents exercices afin de maintenir une tonicité générale, avec ou sans matériel. La séance se termine par un stretching pour un retour au calme.

Contact : Blandine Chatelet

blandinechatelet@yahoo.fr

06 77 15 02 43

Qi Gong

Lundi de 18h à 19h

Venez ressentir cette énergie de vie (Qi) qui parcourt notre corps. Grâce à des exercices en mouvement, postures, méditation, nous cultiverons la vie et la fluidité dans le corps et l'esprit. Pour retrouver une plus grande détente et une meilleure harmonie dans notre vie.

Contact : David Genin 06 17 84 52 53

la-voie-du-jade@outlook.fr

www.la-voie-du-jade.com

Sophrologie

Mercredi (semaine impaire) de 18h00 à 19h00

Sophrologie le mercredi tous les 15 jours en semaine impaire de 18h00 à 19h00.

La Sophrologie est une discipline qui permet de lâcher les tensions générées par les nombreux stress de la vie quotidienne, donc de se ressourcer, de se recentrer et développer ses capacités intérieures souvent ignorées, pour mieux gérer, traiter ces stress!

Pratiquer la Sophrologie permet de travailler positivement sur la confiance en soi, les peurs, les émotions, le sommeil, les maladies, le lâcher-prise....

La Sophrologie c'est une pause, un retour à soi au milieu de la spirale de la vie qui nous avale beaucoup trop! C'est une Récréation, comme elle est instituée dans les écoles car une Récréation est une pause où l'on va se défouler, lâcher les tensions pour mieux créer ensuite, générer de l'énergie!

Contact : Annie Pommeret

06 73 31 77 82

annie.pommeret@gmail.com

Sophrologie

Gestion du stress, des émotions

mardi de 19h à 20h

Je vous permets de remettre vos émotions, douleurs, idées obsédantes en perspective.

Vous vous sentez dépassé.e par vos obligations ? addictions ? un rythme qui ne vous convient pas ?

Vous ne vous reconnaîsez plus vous-même et avez un discours intérieur culpabilisant rempli de "Je dois, il faut, je suis nul.le. ..."

J'accompagne adultes, ado et ENFANTS, vers un retour de vous harmonieux, respectueux et bienveillant en toute autonomie.

Je vous ferai vivre des expériences à base de respirations, mouvements et visualisations que vous pourrez réutiliser à tout moment où vous en ressentirez le besoin.

Contact : Sylvain Vastel

06 21 53 25 66

www.sylvainvastel-sophrologue.fr

▶ Parking gratuit à 20 mètres de la salle de cours!

▶ Séance d'essai. Paiement étalé sur l'année.

▶ Renseignez-vous sur les cours de la rentrée auprès de l'animateur. Des détails sur le site internet. www.espace-autresregards.com

La Tamalou'gym

Mardi de 17h30 à 18h30

Ouverture d'une gym adaptée des septembre 2022 a destination des personnes ayant des besoins particuliers (antécédents médicaux et/ou pathologies chronique).

La TAMALOU'GYM associe le renforcement musculaire au travail articulaire et d'étirement dans le respect des capacités de chacun.

Groupe limité à 15 personnes maximum.

Séances d'essais les 6-13-20 et 27 septembre.

Contact : Rachel Membre

07.88.43.69.07

membre.apa@gmail.com

Vivre au Parkinson

Gym douce

Lundi de 16h à 17h

Groupe ouvert à toute personne avec le diagnostic d'une maladie de Parkinson.

Cette gym en groupe vient associer convivialité, travail articulaire, équilibre et assouplissement. On vous attends, n'hésitez pas une gym adaptée aux capacités de chacun.

Groupe limité à 8 personnes.

Contact : Anne-Laure Margerand

04 74 66 71 59

vivreauparkinson@outlook.fr

Yoga de l'énergie, exercices énergétiques de santé. Do-in

lundi de 9h30 à 10h30

Je m'appuie sur la théorie des 5 éléments de l'énergie en lien avec ma pratique en médecine traditionnelle chinoise et ayurvêda.

- auto-massage (Do-in)

- travail des postures de yoga (mobilisations articulaires, tonification et assouplissements).

- relaxation

A la fin de la séance, conseils diététiques et généraux pour améliorer votre bien-être.

Contact : Anne Campo Gacon

06 33 76 79 84



conférences / ateliers / stage
de septembre 2022 à janvier 2023

► Ateliers

Soirée reiki partagée

Les premiers lundis des mois impairs
dès 19h00.

Nathalie Fousse

06 44 93 12 89

site : nathaliefousse.com

page fb : nathaliefousse
magnétiseuse-
énergéticienne

Guidance parentale

"La guidance parentale type Barkley est un programme destiné aux parents d'enfants présentant un TDAH et/ou des troubles du comportement avec opposition. Il apparaît en première intention dans les recommandations de l'HAS."

Le samedi (jour pair) de 9h à 12h

Mélissa Pioud

06 63 98 42 49

melissa.pioud@live.fr

Mathilde Vierne

06 65 25 15 55

mathilde.vierne.psychomot@gmail.com

"Coup de pouce" parental

Un rendez-vous par mois

Mélissa Pioud

06 63 98 42 49

melissa.pioud@live.fr

Mathilde Vierne

06 65 25 15 55

mathilde.vierne.psychomot@gmail.com

Danse thérapie

La danse thérapie permet la libération émotionnelle et les tensions nerveuses travail accompagné par des percussions travail sur le lâcher prise et la confiance en soi par l'expression corporelle. Sous forme d'atelier ou de cours.

Contact : Anne Campo Gacon

06 33 76 79 84

Ateliers énergéto-créatifs Peintures et collages spontanés

"1.2.3... osez... créez !"

"Je déploie mes couleurs en laissant s'exprimer mon enfant intérieur".

Venez expérimenter et révéler vos talents cachés. Immérgé(e) dans l'instant présent, un lâcher-prise libérateur permettant de revenir à soi et à la joie de s'exprimer librement.

samedi 24/9 vendredi 14/10

samedi 19/11 vendredi 2/12

samedi 14/1

Nathalie Védrine/

Les Couleurs de la Vie

06 77 41 24 20

nath.vedrine@gmail.com



► Stages

Constellations familiales

Marre des problèmes persistants ? Explorez votre passé pour booster votre potentiel !

Prenez une journée pour explorer les systèmes familiaux grâce à un travail intergénérationnel ; trouvez votre juste place et des solutions pour accéder à la joie.

dates : Stages de constellations familiales :

- Samedi 8/10 2022 - Samedi 3/12 2022

- Samedi 4/02 2023 - Samedi 1/04 2023

- Samedi 3/06 2023

120 € constellation / 60 € figurant

Martin Shröder/ Virginie Suzor

06 32 97 16 38

cap@constellations-familiales.com

► Formation

Lahochi

"La formation Lahochi permet d'avancer tout en douceur sur son chemin d'éveil. Après la journée, vous serez autonome pour évoluer à votre rythme, et pourrez aussi accompagner votre entourage, vos clients si vous êtes thérapeute. Aucun pré requis, ouvert à tous. Petit groupe 6 maximum.

Dimanche 9 octobre (9h-17h)/
repas partagé sorti du sac.

150€

Nathalie Fousse / 06 44 93 12 89 / site :
nathaliefousse.com /

fb : nathaliefoussemagnétiseuse-énergéticienne

- consultation
accompagnement
praticiens
- conférences
ateliers stages
cours...
toute l'année

- location salles
stages / cours
ateliers /
contérences

- location
bureau/cabinets
permanents
ou nomades

- Etre informé(e) ?
Vous souhaitez recevoir des
informations ou nous rencontrer...
envoyez-nous un mail.
autresregards01@gmail.com



L'équipe de praticiens et d'animateurs
(cours, ateliers, stages...)





L'Espace bien-être

Autres
REGARDS

42, rue Charles Robin
Bourg-en-Bresse
06 30 43 73 93 /
autresregards01@gmail.com

Centre ville
Bourg-en-Bresse
Parking gratuit à 20 mètres.

www.espace-autresregards.com