


# PROGRAMME SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2020

## Autres REGARDS

*Du bien être... au développement personnel.  
Prenez soin de vous !*

Situé au centre de la ville de Bourg-en-Bresse et dédié aux pratiques alternatives de bien-être, l'espace  réunit des praticiens diplômés et expérimentés et propose des conférences, des ateliers, des formations et des stages. Ce lieu offre des cours annuels comme le yoga, le tango argentin, la méditation, le qi gong, la sophrologie, la marche, le yoga du rire et la biodanza.

*Soyez les bienvenu(e)s !*



### **Espace Autres Regards**

42 rue Charles Robin  
01000 Bourg-en-Bresse  
04 74 51 46 38

autresregards01@gmail.com  
www.espace-autresregards.com

## Les praticiens de l'Espace

L'Espace Autres Regards réunit des praticiens professionnels de diverses spécialités, qui vous accueillent tous les jours de la semaine, sur rendez-vous. (Voir annuaire p.3.)



### MARYLINE SORET

*Naturopathe.*

Maladies chroniques / cancer / désordres nerveux, ORL, hormonaux, Cardio-vasculaires...

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 dernièrement en Biomagnétisme par paires d'aimants, mes compétences me permettent d'avoir une vision globale sur votre état de santé.



### NATHALIE FOUSSE

*Reiki, access bars® et magnétisme.*

Fatigué ? Angoissé ? Déprimé ?

Je vous accompagne afin que vous soyez pleinement VOUS, débarrassé des douleurs, angoisses, blocages, ...

Tout ce qui empêche VOTRE BONHEUR au quotidien. Retrouvons ensemble, le bonheur d'être SOL.



### CECILE MARAIS

*Shiatsu et 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.



### BÉRENGÈRE MARGUIN

*Praticienne de Libération des Traumatismes, Sophrologue Caycédiennne.*

Blocages professionnels / deuils / blocages sentimentaux / échecs scolaires / ruptures / schémas répétitifs / stress / paniques / phobies. Méthode issue de l'EMDR, l'hypnose et la PNL.

Libérez vos fidélités inconscientes qui vous attachent à des programmes mis en place par vous, par vos familles, vos éducateurs et renforcés par vos expériences de vie. Des fidélités qui bloquent votre évolution personnelle.



### ANNE CAMPO-GACON

*Médecine traditionnelle chinoise.*

Certifiée en médecine traditionnelle chinoise, Anne Campo-Gacon vous propose des séances regroupant plusieurs techniques afin de rendre le soin plus efficace : tuina, shiatsu, ventouses, acupuncture, moxas, magrains et auriculothérapie.



### GENEVIÈVE DOREY

*Conseillère en fleurs de Bach - agréée par le Centre Bach (G.B.).*

Si vous êtes confronté à une étape délicate dans votre vie (conflit professionnel ou familial, deuil, examens, confrontation à la maladie...), je mets à votre disposition mes compétences et mon expérience de conseillère en fleurs de Bach. Un entretien d'une heure pour être à votre écoute avec bienveillance, et choisir les fleurs permettant d'apaiser vos émotions et de retrouver vos capacités naturelles.



### NADIA SCALESE

*Psychanalyste.*

Freud découvre et démontre l'existence d'une instance dominante dans le psychisme humain : l'inconscient.

La psychanalyse est une technique d'introspection du psychisme humain et de son inconscient. La psychanalyse permet de délier les nœuds stockés dans l'inconscient qui sont à l'origine des symptômes, des mal-être, des malaises et de toutes sortes d'angoisses.



### JÉRÔME MOIROUD

*Réflexologue plantaire.*

Je vous propose de retrouver un équilibre émotionnel, psychologique et corporel en dénouant vos tensions et 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.



### KARINE TRABLY

*Orthopédagogue - PNL des apprentissages.*

Un accompagnement personnalisé pour exprimer et comprendre ses difficultés scolaires, pour reprendre confiance en ses ressources et réinstaller des stratégies. Une méthodologie qui favorise la réussite.

# Annuaire des praticiens et des intervenants

## ALEXIA ET BASTIEN

06 49 11 19 26  
alexiaetbastientango@gmail.com  
f tango sentimental

## BOURDEAU CLAUDE

06.74.32.31.82  
claudbourdeau@yahoo.fr  
www.bonheurensoi.com

## CAMPO-GACON ANNE

06 33 76 79 84  
anne.campo.shiatsu@gmail.com  
f anne.campogacon

## CHAMBARD BERNARD/ SRCM

06 82 44 30 04  
b.chambard@heartfulness.fr  
heartfulness.org/sahajmarg.org

## CROCHERIE FLORENCE

06 70 72 54 73  
frocrocherie@gmail.com

## DARMEDRU ALAIN

09 87 88 42 15  
06 76 88 75 40  
darmedru.alain@gmail.com

## DE ALMEIDA MARCOS

06 89 97 28 01  
mda01@outlook.fr

## DOREY GENEVIEVE

07 81 93 62 03  
genedorey@gmail.com  
www.gdorey-fleursdebach.fr  
f fleurs de Bach Geneviève Dorey

## FOUSSE NATHALIE

06 44 93 12 89  
nathaliefousse.pro@gmail.com  
nathaliefousse.com  
f nathalie fousse-magnétiseuse

## GEMAIN CHRISTINE

06 67 95 13 75  
christine.gemain@yahoo.fr  
sitesprofs.wixsite.com  
f gemainetrezzen

## GENIN DAVID

06 17 84 52 53  
la-voie-du-jade@outlook.fr  
la-voie-du-jade.com

## GRAVA MARYLINE

06 30 45 33 81  
maryline@grava-hypno.fr  
www.grava-hypno.fr

## LEBEY ISABELLE

06 34 44 08 97  
contact@resilience01.org  
f Méditation01

## LOISEAU CATHERINE

06 46 37 32 71  
catherineloiseau@orange.fr  
www.catherineloiseau.naturopathe.fr



Début d'une séance avec Nathalie Fousse



Fleurs de Bach



Psycho-bio-acupression par Cécile Marais



Arbre de vie des praticiens de l'Espace

## MANISSIER FLORENCE

06 70 64 78 17  
corps.emotions@laposte.net  
http://florencemanissier.fr

## MARAIS CÉCILE

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

## MARTIN PEULET SYLVIE

07 82 80 33 09  
gaya.sylvie@hotmail.com

## MARGUIN BÉRENGÈRE

07 69 43 45 73  
culturebienetre01@gmail.com

## MOIROUD JÉRÔME

06 82 97 58 72  
isajero.moiroud@orange.fr

## POMMERET ANNIE

06 73 31 77 82  
annie.pommeret@gmail.com

## RÉCRÉATIONS / SACRÉ TIPHAINE

06 77 20 21 06  
assorecreation1@gmail.com

## RIOTTI JEAN-CHRISTOPHE

jeanchristophe.riotti@yahoo.fr  
06 12 46 24 06

## RICHARD MIREILLE

06 33 09 81 77  
mireille.richard.81@gmail.com  
http://daobao.fr

## ROBERT CHRISTINE

06 73 28 06 49  
c.robert.reflexo@orange.fr

## SCALÈSE NADIA

06 80 95 01 91

## SCHRÖDER MARTIN / SUZOR VIRGINIE

06 32 97 16 38  
cap@constellations-familiales.com  
constellations-familiales.com

## SORET MARYLINE

06 07 64 21 90  
soret.maryline@soret-naturopathe.fr  
www.maryline-soret-naturopathe.fr

## TRABLY KARINE / LES APPRENTISSEURS

06 79 45 74 12  
karine@lesapprentisseurs.fr  
www.lesapprentisseurs.fr

## VÉDRINE NATHALIE / LES COULEURS DE LA VIE

06 77 41 24 20  
nath.vedrine@gmail.com  
www.facebook.com/  
nv.atelierslescouleursdelavie/

## Les cours annuels

### Lundi

- ✿ **Yoga et exercices énergétiques de santé**

9h30-10h45

Par Anne Campo-Gacon

Tarif : 11€ la séance, 95€ le trimestre, 240€ l'année

- ✿ **Pilates**

10h45-11h45 et 12h15-13h15

Par Anne Campo-Gacon

Tarif : 8€ la séance, 80€ le trimestre, 200€ l'année

- ✿ **Qi Gong**

18h00-19h00

Par David Genin

Tarif : 8€ la séance, 70€ le trimestre, 180€ l'année

- ✿ **Kototama**

19h00-20h00

Par David Genin

Tarif : 8€ la séance, 70€ le trimestre, 180€ l'année



### Mercredi

- ✿ **4 Saisons Marche**

14h00-16h00

Par Alain Darmedru

Séance d'essai avant adhésion

- ✿ **Atelier "L'être Zen"**

18h30-19h45 / 9 et 23 septembre, 7 et 28 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre

Par Christine Gemain

Tarif : 87€ les 6 séances, 115€ le semestre

- ✿ **Méditation du coeur**

19h45-21h45 / 2, 9, 16, 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre

Par Bernard Chambard / SRCM

Tarif : 150€ l'année et selon les dates d'inscription

- ✿ **Biodanza**

Jour et heure à confirmer, contacter l'intervenante

Par l'association récréation / Tiphaine Sacré

### Jeudi

- ✿ **Méditation**

17h15-18h15

Par Isabelle Lebey

Tarif : 10€ la séance sur inscription. 30€ la séance individuelle

- ✿ **Pilates**

18h00-19h00

Par Anne Campo-Gacon

Tarif : 8€ la séance, 80€ le trimestre, 200€ l'année

- ✿ **Yoga et exercices énergétiques de santé**

19h00-20h00

Par Anne Campo-Gacon

Tarif : 11€ la séance, 95€ le trimestre, 240€ l'année



### Vendredi

- ✿ **Tango Argentin (débutant)**

18h00-19h00

Par Alexia et Bastien

- ✿ **Tango Argentin (intermédiaire)**

19h00-20h00

Par Alexia et Bastien

### Samedi

- ✿ **Yoga du Rire**

19 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre  
10h30 / 11h30

Par Florence Manissier

Tarif : 10€ la séance, 8€ pour les adhérents



**Séance d'essai avant inscription définitive.**

Pour plus de renseignements, contactez l'intervenant (voir annuaire p.3).

# Le programme de Septembre à Décembre 2020

## ► Conférences

### Découvrez la libération des traumatismes.

11 septembre et 8 octobre /  
19h30-21h30

Méthode issue de l'EMDR-PNL et hypnose en séance individuelle de 3h.

Schémas répétitifs, blocages professionnels, deuils, peurs, phobies...

Plongez dans cette conférence immersive avec moi. Libérez vos fidélités inconscientes qui vous bloquent et vous empêchent d'être vous-mêmes ! Plongez dans cette expérience sensorielle avec moi !

Par Béréngère Marguin

Tarif : 10€, réservation conseillée.

### Soirée discussion sur la maladie de Lyme.

14 septembre / 20h30-22h00

La connaître, la prévenir et la soigner notamment en vous présentant le concept Halte Lyme Center.

Par Maryline Soret

Tarif : 5€, étudiants / adhérents : 3€

Réservation conseillée

### Qui sont les manipulateurs/ manipulatrices ?

15 septembre / 19h00-21h00

Qui sont-ils ? Qui sont-elles ? Comment les repérer ? Comment s'en sortir ? Je vous propose une discussion éclairée pour aller au-delà de l'emprise.

Par Nathalie Fousse

Tarif : 7€, merci de réserver par SMS

### Qu'est-ce que le BaZi et le Feng Shui ?

19 septembre / 14h00-16h00

Conférence, atelier

Par Mireille Richard

Infos et tarif : <http://daobao.fr>



### Qu'est-ce que la psychanalyse ?.

9 octobre / 19h30-21h00

A qui s'adresse-t-elle ? Pour quels symptômes consulter ? Comment se passe la première séance ? Nadia Scalèse et Pierre-Jean Clément, psychanalystes, répondront à toutes ces questions et expliqueront les grands principes de la psychanalyse. Ils insisteront notamment sur ce crédo : "Si on se pose les bonnes questions, on peut défaire les noeuds. Il n'est jamais trop tard !"

Par Nadia Scalèse /  
Pierre-Jean Clément

Entrée gratuite

### Le Reiki

16 octobre / 20h30-22h

Energie universelle d'auto-guérison, démarche spirituelle, le Reiki, bien plus qu'une technique, un art !

Par Catherine Loiseau

Tarif : 2€

### Où suis-je ? Où est-ce que je me situe ?...

21 octobre / 19h30-21h00

Présentation et développement du thème par Willy, suivi d'échanges.

Par Willy Populo

Tarif : 12€

### Le bonheur d'être soi.

10 novembre / 19h00-21h00

Je vous propose une discussion éclairée "qu'est-ce que le Bonheur d'être Soi ?". Se poser les questions inspirantes. Comment les mettre en chemin.

Par Nathalie Fousse

Tarif : 7€, merci de réserver par SMS

### Le nombre de maladies explose : Et si ça venait de nos intestins ?

30 novembre / 20h00-22h00

L'intestin est peuplé de milliards de "bactéries amies", on parle de microbiote intestinal. Je vous expliquerai comment le déséquilibre de cette flore microbienne peut avoir une incidence sur notre santé.

Par Maryline Soret

Tarif : 8€, étudiants / adhérents : 5€

Réservation conseillée

### L'enfant en difficulté ou en souffrance à l'école.

12 octobre / 19h

Quel rôle pour les parents, les familles ? Comment accompagner sans réduire l'enfant à sa difficulté ? Comment faire ce qu'il faut sans trop en faire ? Comment faire équipe autour de l'enfant ?

Par les Apprentisseries /  
Karine Trably

Tarif libre sur inscription

### La confiance de soi.

16 décembre / 19h30-21h00

Présentation et développement du thème par Willy, suivi d'échanges.

Par Willy Populo

Tarif : 12€



Parc à 30 mètres de l'Espace

# Formations

## Enseignement BaZi 1ère session

Du 16 au 18 septembre / 9h30-17h30

Le BaZi est un outil d'accompagnement, il éclaire la connaissance de soi et, lié au calendrier chinois, il donne des outils pour être acteur de sa vie.

Par Mireille Richard

Informations et tarif :  
<http://daobao.fr>

## Formation Access Bars®

11 octobre / 9h30-17h30

Venez vous former à Access Bars® sur une journée. Venez acquérir des outils dynamiques pour libérer les mémoires limitantes, lâcher prise aisément et créer la vie dont vous rêver.

Par Nathalie Fousse

Tarif : 300€

## Formation Fleurs de Bach niveau 1 (agrégé par le Centre Bach)

24 et 25 octobre / 9h00-17h30

Co-animé par Laurence KLEITZ, formatrice agréée de l'IFFACB, et Geneviève DOREY. Enseignement des connaissances nécessaires pour utiliser les fleurs de Bach. Nombre de places limité.

Par Geneviève Dorey

Tarif : 210€

## Massage Ayurvedique Abhyanga

Du 21 au 23 novembre / 9h00-18h00

Originaire de l'Inde, ce massage pratiqué à l'huile chaude est une invitation au voyage des sens. L'Abhyanga est l'une des pratiques les plus anciennes de la médecine ayurvédique qui dépasse le simple effet relaxant et tonifiant. Il harmonise l'énergie vitale du corps en permettant à ce dernier et à l'esprit de retrouver leur intégrité. S'appuyant sur les 7 centres énergétiques du corps (les chakras), le massage est avant tout rééquilibrant.

Par Nathalie Fousse et  
Claude Bourdeau

Tarif : 375€ si financement  
personnel, 450€ si prise en charge...

## Formation Access Bars®

29 novembre / 9h30-17h30

Venez vous former à Access Bars® sur une journée. Venez acquérir des outils dynamiques pour libérer les mémoires limitantes, lâcher prise aisément et créer la vie dont vous rêver.

Par Nathalie Fousse

Tarif : 300€

## Stages

### Stage de Constellations Familiales.

26 et 27 septembre / 10h00-18h00

28 et 29 novembre / 10h00-18h00

Marre des problèmes persistants? Explorez votre passé pour booster votre potentiel! Deux jours pour explorer les systèmes familiaux grâce à un travail inter générationnel ; trouver sa juste place et des solutions, accéder à la joie.

Par Martin Schröder et  
Virginie Suzor

Tarif : 140€ si constellations,  
60€ si observateur

### Se libérer du tabac

Tous les premiers samedis du mois  
5 septembre, 3 octobre, 7 novembre  
et 5 décembre / 14h00-18h00

Un objectif : faire de vous un(e) non fumeur(euse).

Un outil : l'hypnose pour booster votre motivation, renforcer votre détermination et casser vos automatismes.

Par Maryline Grava

Tarif : 150€

### Reiki

19 et 20 septembre (Reiki 2)

3 et 4 octobre (Reiki 3)

17 et 18 octobre (Reiki 1)

7 et 8 novembre (Reiki 1)

28 et 29 novembre (Reiki 2)

9h30-18h00

Venez découvrir l'énergie du Reiki et repartez avec un outil de bien-être, d'évolution personnelle et de développement de votre pouvoir d'auto-guérison.

Par Catherine Loiseau

Tarif : voir avec l'intervenant

## Renouer avec sa confiance en soi

12 décembre / 13h30-18h30

Plongez-vous au coeur de vos modes de fonctionnement, et libérez-vous des craintes qui vous empêchent d'être vous-même pour gagner durablement en assurance. Travail sur fiche individuelle, exercice pratique, séance d'hypnose collective.

Par Maryline Grava

Tarif : 120€,

100€ adhérents Autres Regards

## Les ateliers mensuels MTC de DAO BAO

1 et 2 octobre / 9h30-17h30

24 et 25 octobre / 9h30-17h30

21 et 22 novembre / 9h30-17h30

19 et 20 décembre / 9h30-17h30

Ces ateliers mensuels vous permettront tout au long de l'année de développer progressivement l'art de vivre, selon l'approche des méthodes traditionnelles chinoises, méditation taoïste et lecture des énergies. Un thème spécifique sera traité chaque mois (ex : art de la cérémonie du thé, le thé et la santé...)

Plus d'informations :

<https://daobao.fr/enseignements-ateliers/>

Par Mireille Richard

Tarif : 160€

## Réflexologie plantaire et physiologie

De juillet à décembre

Par Christine Robert

Plus d'informations :

<https://formation-reflexologie-shiatsu.com/>

## Vaincre le stress et les angoisses

31 octobre / 13h30-18h30

Plongez-vous au coeur de vos modes de fonctionnement, et découvrez quels sont les leviers à actionner pour retrouver votre sérénité.

Travail sur fiche individuelle, exercice pratique, séance d'hypnose collective.

Par Maryline Grava

Tarif : 120€,

100€ adhérents Autres Regards

## ► Ateliers

### Les mardis de Nathalie : un thème pour être soi

Une soirée tous les deux mois / 19h00-21h00

Venez découvrir différentes thématiques, autour d'être pleinement soi.

Par Nathalie Fousse

Tarif : 7€

### Atelier de peinture et collage spontanés

25 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 11 décembre / 14h30-17h30

"Je déploie mes couleurs en laissant s'exprimer mon enfant intérieur" Venez expérimenter et révéler vos talents cachés. Immérgé dans l'instant présent, un lâcher-prise libérateur permettant de revenir à soi et à la joie de s'exprimer librement. Un déconfinement !

Par Nathalie Védrine

Tarif : 50€, 135€ pour 3.

Matériel fourni

### Sophrologie

16, 23 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 9 et 23 décembre, 11 décembre / 18h00-19h00

Un moment de pratique de Sophrologie pour se ressourcer et acquérir des outils sur lesquels s'appuyer dans la vie quotidienne.

Par Annie Pommeret

### Auto-Hypnose Mode d'emploi

Tous les premiers mardi du mois  
1er septembre, 6 octobre, 4 novembre et 1er décembre / 18h15-19h15

Mise en pratique de l'auto-hypnose pour vous aider à reprendre le contrôle de vos modes de fonctionnement.

Par Maryline Grava

Tarif : 20€

### Musicothérapie

12 septembre, 28 novembre / 9h30-17h00

Un atelier autour de la musicothérapie, c'est prendre le risque de jouer. Jouer pour s'accorder à l'autre, à soi. Jouer en quête d'harmonie, qui rendra beaux nos silences et nos mélodies. C'est jouer, simplement, sans autres enjeux que d'être soi...

Par Jean-Christophe Ribotti

Tarif : 90€ la journée

### Confiance en soi et Estime de soi

11 décembre / 18h00-19h30

Découverte et mise en pratique de techniques de sophrologie pour retrouver et développer Confiance en Soi et Estime de Soi

Par Annie Pommeret

Tarif : voir avec l'intervenant

### L'Attention ça s'apprend (enfants 7 à 10 ans)

Présentation des ateliers

16 septembre / 17h00-19h00

Etre attentif à soi, aux autres, pour être attentif en classe. Une pratique corporelle (Brain Gym, méditation...) et des situations d'apprentissage pour l'attention.

Par les Apprentisateurs /

Karine Trably

Tarif : 150€ cycle de 5 séances soit 10h

### Sophrologie pour enfants

24 octobre / 16h00-17h00

Pour parent et enfant : découverte et mise en pratique de techniques de Sophrologie pour apprendre à se calmer, s'apaiser, se libérer de ses peurs, développer la confiance en soi.

Par Annie Pommeret

Tarif : voir avec l'intervenant

### Mieux dormir grâce à la sophrologie

13 novembre / 18h00-19h30

Découverte et mise en pratique des techniques de Sophrologie pour favoriser l'endormissement et une meilleure qualité de sommeil pour une meilleure santé.

Par Annie Pommeret

Tarif : voir avec l'intervenant

## Locations de salles et cabinets

L'espace *Autres Regards* met à disposition (heure, demi-journée, journée et week-end) des salles et/ou cabinets équipés pour des consultations, des ateliers, des stages et des conférences.  
Parking gratuit à 20 mètres.



Fiche d'informations téléchargeable sur le site Internet  
[www.espace-autresregards.com](http://www.espace-autresregards.com)

## Adhérez !

Bénéficiez de **tarifs réduits** sur la programmation de l'espace Autres Regards et l'entrée au **salon Essentiel**.

**Adhésion annuelle : 20 €**

## Des livres à emprunter...

Envie d'emprunter des livres de bien-être avant un atelier ou une conférence ? N'hésitez pas !



Etudiantes à l'IUT de Bourg-en-Bresse, Eloïse Brunet et Laura Mellet ont réalisé un stage en mai et juin à l'Espace Autres Regards dont elles se sont employées à revisiter la communication interne et externe, avec professionnalisme et dynamisme.

**Merci à toutes deux !**



## Permanences de l'association

Lundi et Mercredi : 14h-17h

Jeudi : 10h-12h

## Pour tous renseignements

@ autresregards01@gmail.com

☎ 04 74 51 46 38

🌐 www.espace-autresregards.com

📘 Autres Regards

le salon  
**essentiel**  
bien-être & art de vivre

**Rendez-vous au  
salon Essentiel,  
bien-être et art de  
vivre.**

29, 30 et 31 janvier  
2021

Bourg-en-Bresse  
(Ainterexpo)