

consultation
/accompagnement
praticiens

conférences
ateliers stages
cours...
toute l'année

Bienvenue à l'Espace bien-être

location
bureau/cabinet
permanent
ou nomade

Autres
REGARDS

location salles
30m2/50m2/100m2

- stage
- cours
- ateliers
- conférences

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

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

Permanences association
Lundi et Jeudi 14h-17h
Mercredi 10h - 12h

programme
septembre à décembre 2021

Une équipe de praticiens à votre écoute !

L'Espace Autres Regards réunit des praticiens professionnels de diverses spécialités, qui vous accueillent tous les jours de la semaine, sur rendez-vous. Contactez directement le praticien.



PASCALE BRETSCHEIDER

**Réflexologue
Sophrologue
Sophro-massage**

Le sophro- massage : « *se reconnecter à sa respiration, retrouver sa vitalité, souffler le temps d'une pause* »

J'associe le réflexologie ainsi que la sophrologie pour permettre une décontraction, une détente, un lâcher- prise total du corps et et de l'esprit, qui vous apportera le calme, la sérénité, ainsi que l'équilibre intérieur dont vous avez besoin. Durée d'une séance 1h30.

06 30 53 20 39
www.reflexosophrologie.fr
fb : Réflexologie-Sophrologie-du-Bien-être



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



NATHALIE FOUSSE

**Libération émotionnelle,
blocage et peurs.**

Fatigué(e) ? Angoissé(e) ? Déprimé(e) ?
Vous vous sentez différent(e)? Pas à
votre place? Perdu(e)?

Je vous accompagne pour un retour à
soi en douceur. Etre soi pleinement,
libéré des peurs, des blocages, du
stress de l'émotionnel, c'est possible
tout en douceur.

Je travaille avec les énergies, libérant
ce qui est à libérer et harmonisant ce
qui demande à l'être. A l'écoute de vos
besoins, je m'adapte pour être au plus
juste afin de répondre à votre
demande.

06 44 93 12 89
nathaliefousse.pro@gmail.com
www.nathaliefousse.com
facebook : nathalie fousse



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

L'équipe de praticiens (suite)



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, créé 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



MARYLINE SORET
Naturopathe /
Halte Lyme Concept

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 dernièrement en Biomagnétisme par
paires 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

Les cours annuels

Lundi

Pilates

9h-10h

Yoga et exercices
énergétiques de santé.

10h-11h

Anne Campo

06 33 76 79 84

anne.campo.shiatsu

Qj Gong

18h00-19h00

Qj Gong

19h00-20h00

David Genin

06 17 84 52 53

la-voie-du-jade@outlook.fr

Mardi

La sophrologie déclinée en 9 thématiques

19h00-20h00

Sylvain Vastel

06 21 53 28 66

sylvain.vastel@gmail.com

Mercredi

4 Saisons Marche

14h00-16h00

Alain Darmedru

09 87 88 42 15

06 76 88 75 40

darmedru.alain@gmail.com

Sophrologie

18h-19h

Annie Pommeret

0673317782

annie.pommeret@gmail.com

Jeudi

Pilates

18h15-19h15

Yoga et exercices
énergétiques de santé.

19h15-20h15

Anne Campo

06 33 76 79 84

anne.campo.shiatsu

@gmail.com

Vendredi

Tango Argentin (débutant)

18h-19h

Tango Argentin (intermédiaire)

19h00-20h15

Alexia et Bastien

06 49 11 19 26

alexiaetbastientango

@gmail.com

1 séance d'essai
avant inscription
définitive.
Pour plus de
renseignements,
contactez l'intervenant.

**Vous souhaitez vous renseigner sur les cours annuels,
2 permanences auront lieu à Autres Regards,
le samedi 4 septembre de 9h30 à 12h30
et le mardi 7 septembre de 17h à 19h.**

conférences / ateliers / stage de septembre à décembre 2021

Conférences

Les lundis de Nathalie

20 septembre : libération émotionnelle, pourquoi les libérer ? Qu'est ce qu'elles disent de moi ?
18 octobre : technique de "libération de blocages émotionnels", qu'est ce qu'un blocage émotionnel, la différence fondamentale avec le choc émotionnel. Le bénéfice de recevoir une LBE ?

29 novembre. Reiki Usui, un homme, un outil de développement personnel, une clef de santé psychique & physique
13 décembre. soin au tambour chamanique. Qu'est ce que le Chamanisme sauvage ?

De 19h30 à 21h30

Nathalie Fousse

06 44 93 12 89

nathaliefousse.pro@gmail.com

Les troubles du sommeil

Vendredi 3 décembre / 19h-21h
12 euros, étudiants/adhérents : 10 euros.

Sylvain Vastel

sylvain.vastel@gmail.com

06 21 53 28 66

Ateliers

Ateliers énergético-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.

24/9- 9/10-5/11-4/12 - 14h30-17h30.

Nathalie Védrine/

Les Couleurs de la Vie

06 77 41 24 20

nath.vedrine@gmail.com

Les émoti-cartes

Les émoti-cartes ? le jeu de référence sur l'apprentissage des émotions.

22 oct/ 19h-20h30

Tarif : 7 euros, étudiants/adhérents : 10% sur l'achat d'un jeu émoti-cartes

Sylvain Vastel / 06 21 53 28 66

sylvain.vastel@gmail.com

Biodanza / communication non violente

"A la rencontre de soi, de l'autre, du monde", à travers la découverte de 3 outils complémentaires: la Biodanza, la CNV et le Journal créatif.

18 décembre / 5 février 22 / 5 mars 22 / de 9h à 12h

Tiphaine Sacré et Victoria Tonev.

assorecreation1@gmail.com

0677202106

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."
1 samedi matin sur 2, à partir du 9 octobre.

Mélissa Pioud

melissa.pioud@live.fr

Mathilde Vierende

mathilde.vierende.psychomot@gmail.com

Formations

Massages bien-être

11, 12 et 13 septembre :

massage californien/25 et 26

septembre : massage femme

enceinte/2,3 et 4 octobre :

massage ayurvédique

abhyanga/30,31 octobre et

1er novembre : massage

californien.

Venez vous former à différents types de massages afin d'apporter de la détente et du bien-être à vos proches et à votre clientèle.

Claude Bourdeau

06 74 32 31 82

claudbourdeau@yahoo.fr

www.bonheurensoi.com

Stages

Constellations familiales.

Marre des problèmes persistants ? Explorez votre passé pour booster votre potentiel ! Deux jours pour explorer les systèmes familiaux grâce

à un travail intergénérationnel ; trouver sa juste place et des solutions pour accéder à la joie.

27 novembre 2021 / 5 février 2021 / 9 avril 2022 / 11 juin.

Martin Shröder/ Virginie Suzor

06 32 97 16 38

cap@constellations-familiales.com

Reiki

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

11-12 sept Reiki niveau 1/

9-10 oct Reiki niveau 2/

23-24 oct Reiki niveau 3/

18-19 déc Reiki niveau 1

19-20 mars 2022 Reiki niveau 2/

26-27 mars Reiki niveau 1 /

21-22 mai 2022 Reiki niveau 3

Catherine Loiseau

06 46 37 32 71

catherineloiseau@orange.fr

Pour toutes ces interventions, renseignez-vous et inscrivez-vous directement auprès de l'intervenant.

Vous souhaitez recevoir régulièrement des informations sur des mises à jour du planning des activités... envoyez-nous un mail.