


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, 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, le kototama, le pilate... et propose aussi des cercles de paroles. Renseignez-vous !

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 -

agrée 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

ALEM CHRYSTELLE

06 34 51 26 05
chrystelle.alem@hotmail.com

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

DALPHINET AURELIE

07 83 14 54 30
laperodujeudi@gmail.com

DARMEDRU ALAIN

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

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.wikisite.com
f gemainetrezén

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



Début d'une séance avec Nathalie Fousse



Les Fleurs de Bach
avec Geneviève Dorey



Psycho-bio-acupressure par Cécile Marais



Arbre de vie des praticiens de l'Espace,
réalisé par Eloïse et Laura, stagiaires

LOISEAU CATHERINE

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

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.cecileshiatsu.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

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
constellationsfamiliales.com

SORET MARYLINE

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

TRABLY KARINE / LES APPRENTISSISSEURS

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

VASTEL SYLVAIN

06 21 53 28 66
sylvain.vastel@gmail.com

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

Qj 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



Mardi

La sophrologie déclinée en 9 thématiques

19h00-20h00

Par **Sylvain Vastel**

Booster son système immunitaire, gérer sa colère, son stress, sa tristesse, sa peur, cultiver sa joie, soulager ses maux de ventre, se libérer des idées obsessionnelles...

Chaque thématique : 4 séances.
Tarif : 12 euros la séance ou 40 euros la thématique

Mercredi

4 Saisons Marche

14h00-16h00

Par **Alain Darmedru**

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

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-m'ême ! Plongez dans cette expérience sensorielle avec moi !

Par Bérengère 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€

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

Pour vous inscrire
auprès de l'intervenant,
veuillez vous reporter à
l'annuaire page 3.

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 Apprentisseuses /
Karine Trably
Tarif libre sur inscription



Parc à 30 mètres de l'Espace

▶ Formations

Enseignement BaZi 1ère session

Du 16 au 18 octobre / 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 (agrée 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 20 au 22 novembre / 9h00-18h00

Originnaire 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 collages spontanés

25 sept 10 oct, 14 nov, 11 déc 14h30-17h30

"Je déploie mes couleurs en laissant s'exprimer mon enfant intérieur" Venez expérimenter et révéler vos talents cachés. Immergé 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 sept, 14 et 28 oct 9 et 23 déc, 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

L'apéro du jeudi

Dernier jeudi de chaque mois de 18h30 à 20h00

Un moment partagé, à échanger autour de vécus, d'expériences de vie, de thèmes...

Les maîtres mots de l'apéro : partage, écoute, respect et tolérance

Par Aurélie Dalphiné

Tarif : 2€, inscription conseillée

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

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 Apprentisseries / Karine Trably

Tarif : 150€ cycle de 5 séances (10h)

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

21 octobre / 19h30-21h00

Atelier de paroles et d'échanges pour se découvrir, se comprendre et avancer.

Par Willy Populo

Tarif : 12€

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

Fabrication cosmétiques naturels et bio

Les mercredis 30 sept-28 oct-25 nov-9 déc / 18h30-20h30

A partir d'hydrolats, huiles végétales, actifs... apprenez à fabriquer des produits efficaces dans une démarche éco-responsable. Déroulement d'un atelier : présentation des matières, des procédés de fabrication et de conservation, décryptage des étiquettes du commerce... Repartez avec vos produits cosmétiques, les fiches recettes, des conseils et astuces et un savoir-faire.

Par Chrystelle Alem

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

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

La confiance de soi.

16 décembre / 19h30-21h00

Atelier de paroles et d'échanges pour se découvrir, se comprendre et avancer.

Par Willy Populo

Tarif : 12€

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



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 Jeudi : 14h-17h

Mercredi : 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**

7e édition !

**29, 30 et 31 janvier
2021**

**Bourg-en-Bresse
(Ainterexpo)**