

L'association bien-être



**vous accueille à BioBourg
à partir du 1er août 2026**

sept
2026



août
2027

L'association **Autres Regards** s'installe au **Centre BioBourg**, au 1er étage, au-dessus de Biocoop, à partir du **1er août 2026**.

Des praticiens permanents, des praticiens "nomades" et des intervenants (yoga, taichi...) vous proposent, à partir du 1er août, des consultations, des cours, des stages, des conférences...

La diversité des pratiques et des publics, la convivialité font, sans conteste, la particularité du lieu. **Soyez les bienvenus et venez rencontrer les acteurs du lieu le samedi de 9h à 12h30.**

Ascenseur et parking.

*cours / ateliers / stages / conférences /
consultations / accompagnement /
cabinets nomades ou permanents / location
salles / (cours - ateliers - conférences - stages...)*



**nouvelle adresse
à partir du 1er août !**

Autres Regards
Centre BioBourg
10, bd Kennedy
(au-dessus de Biocoop)
Bourg-en-Bresse

06 30 43 73 93

autresregards01@gmail.com

www.espace-autresregards.com

Des praticiens à votre écoute



MARYLINE SORET

**Naturopathe et Doctorat es Sciences
Biomagnétisme par paire d'aimants
Concept Halte Lyme**

"Mes compétences me permettent d'avoir une vision globale de votre santé et je peux vous accompagner dans différentes problématiques de santé : Maladie de Lyme et ses co-infections / Covid long / Cancer / Fibromyalgie / Problèmes : neurologiques, ORL, hormonaux, cardiovasculaires ...".

06 07 64 21 90 / soret.maryline@orange.fr

www.maryline-soret-naturopathe.fr / www.concept-halte-lyme.fr/

MYRIAM GUERAUD

**Constellations familiales
Naturopathie & micronutrition
Reiki & accompagnement énergétique
Gestion du stress et des émotions**



Je vous accompagne dans l'identification des blocages conscients et inconscients qui freinent votre épanouissement. Grâce à une approche associant naturopathie, constellations et accompagnement émotionnel, nous mettons en lumière les blessures, les héritages familiaux et les mécanismes répétitifs afin de retrouver davantage de liberté, d'apaisement et d'alignement dans votre vie. Je vous accompagne vers un mieux-être global grâce à une approche intégrative associant naturopathie, micronutrition, constellations familiales et soins énergétiques. Mon expérience me permet d'appréhender les problématiques de santé et de vie dans leur globalité, en tenant compte des dimensions physiques, émotionnelles et relationnelles de chaque personne.

06.50.74.71.14 / myriamgueraud@gmail.com / [myriamgueraud.com](https://www.myriamgueraud.com)



MARILYNE REY

**Psychopraticienne
en Gestalt-thérapie humaniste**

Diplômée d'un Master 1 en psychologie clinique, je me suis ensuite spécialisée en Gestalt-thérapie, une approche humaniste qui place la relation au cœur du processus thérapeutique. Ma pratique s'appuie sur les connaissances en psychologie du développement et en neurosciences. Elle prend en compte la personne dans sa globalité : ses émotions, ses pensées, son corps, son histoire et son environnement. Ensemble, nous explorons ce qui se joue dans votre vécu afin de mieux comprendre vos difficultés, mobiliser vos ressources et retrouver un équilibre plus serein. Je vous accompagne notamment si vous êtes confronté(e) à des difficultés émotionnelles ou relationnelles ; des blocages ou un manque de confiance en vous, une séparation, un deuil ou un changement de vie, un épuisement professionnel (burn-out), des besoins relationnels insatisfaits, ou simplement une envie de mieux vous connaître et de retrouver un mieux-être. 06 98 80 43 48 / marilynetherapiegestalt@gmail.com

D'autres praticiens également à votre écoute

Prenez directement rendez-vous auprès du praticien !

Kathy Crouzier

Praticienne en Shiatsu
(vendredi après-midi)
06 72 62 31 08

Adeline Daujat

Intervenante en Analyse des
pratiques professionnelles,
supervision, Formatrice,
consultante.
06 80 11 65 55

Stéphanie Desvignes

Sophrologue . Formée stress/
burn out -troubles alimentaires
et rapport au corps /suivi des dys
et hyper, péri et postnatal.
07 67 70 76 99

Yva Dulcie

Thérapeute Holistique -
Accompagnement de la migraine
chronique (Régulation nerveuse
et équilibre)
07 75 70 02 23

Bérengère Marguin

Hypnose e Emdr/Libération des
Traumatismes/ Organisatrice de
séjours.
07 69 43 45 73

Ghislaine Kiejna

Psychologue spécialisée en
haptonomie pour un soutien
psychoaffectif de l'adulte
et de l'enfant. Ateliers de présentation
et découverte de cette approche
thérapeutique
0607894614

Jérôme Moiroud

Réflexologue plantaire
06 82 97 58 72

Annie Pommeret

Sophrologue - Accompagnement
des jeunes victimes de
maltraitance
en milieu scolaire et péri-scolaire
06 73 31 77 82

Rodrigue Poncet

Coach de vie, praticien
en hypnose,
bilan de compétences
06 74 03 59 37

Virginie Rage

Coach spécialisée en orientation
et transition de carrière.
J'accompagne également les
ados avec du coaching scolaire.
06.76.43.12.72

Virginie Suzor et Martin Schröder

Constellations familiales
Coaching de vie
06 32 97 16 38

Davy Trolat

Hypnothérapeute
Préparateur mental
06 61 57 37 00

*Autres
Regards*

Des informations sur les cours,
les stages, les consultations ?
Venez rencontrer
les praticiens et les intervenants
le samedi 5 septembre
(de 9h à 13h)

Vous cherchez un cabinet,
une grande salle, pour des
consultations, des cours,
des ateliers, des stages,
des réunions ...,
contactez-nous !
06 30 43 73 93
autresregards01@gmail.com



COURS

Le plus souvent hebdomadaires,
les cours sont ouverts à toutes
et tous. Contactez directement
l'intervenant. Parking à proximité.
Ascenseur. 1er cours d'essai gratuit.



QI GONG

Ressentir, explorer,
développer l'énergie de
vie en soi.

David Genin

06 17 84 52 53

la-voie-du-jade@outlook.fr

www.la-voie-du-jade.com

Lundi de 18h à 19h

VIVRE AU PARKINSON - GYM DOUCE

La séance de gym est ouverte à toutes les personnes
touchées par la maladie de Parkinson. Nous axons les
exercices sur du travail musculaire, d'équilibre,
de coordination et de stretching.

Les séances peuvent se faire debout ou bien assis.

Mardi de 16h30 à 17h30

Contact : Rachel Membre

07.88.43.69.07

vivreauparkinson@outlook.fr



Rachel Membre

07.88.43.69.07

membre.apa@gmail.com

LA TAMALOU GYM DOUCE

La TAMALOU'GYM est une gym adaptée
ouverte à toutes personnes ayant des besoins
particuliers. La séance vient mobiliser le corps
tout en le respectant et en adaptant
les possibilités à chaque participant. Un temps
de respiration et détente
est proposé en fin de séance.

Mardi de 17h30 à 18h30

PILATES

Le Pilates est une discipline douce de renforcement
musculaire, sollicitant les muscles profonds. La
plupart des mouvements se pratiquent au sol sur un
tapis. Grâce à des mouvements fluides et synchronisés
avec la respiration, chacun progresse à son rythme.
Accessible à tous, avec ou sans accessoires, cette
méthode permet d'affiner la silhouette, de tonifier le
ventre, combattre le mal de dos, améliorer l'équilibre
et la souplesse. Pratiqué régulièrement, le Pilates
réduit le stress, booste la concentration et favorise un
sommeil de qualité. Dans une ambiance chaleureuse
et conviviale, je serai ravie de vous accompagner.

Lundi : 17h-18h



Blandine Chatelet

06 77 15 02 43

blandinechatelet@yahoo.fr

3 TEMPS POUR SOI

Une séance en 3 temps ! (20mnx3)

1-Travail tonique, tout en douceur et en conscience
(articulations, système lymphatique, posture...).

2-Sophrologie : respiration / relaxation...

3-Ecoute, échange.

Ouvert et accessible à toutes et tous.

Annie Pommeret / Pascale Mercier

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

**Vendredi 10h45-11h45 /
12h15-13h15 /
tous les 15 jours.**

COURS



YOGA

Jean-Philippe VACQUIER

jeanphilippe.vacquier@gmail.com

06 51 17 47 37

**jeudi : 12h15-13h15/17h-18h/
18h15-19h15/19h30-20h30**

Ma démarche pédagogique en yoga s'inspire de deux courants :

Celui de ma formation à l'École Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes (EFYARA) sous la direction de Boris Tatzky dans la tradition du hatha raja yoga, associé à la couleur du yoga de l'énergie qui m'accompagne depuis plus de 20 ans, notamment à travers l'enseignement de Roland Cadoz, dont les cours ont profondément nourri ma pratique.

Dans cet esprit, les postures sont proposées par degrés, permettant à chacun d'entrer dans la pratique à son propre rythme avec une qualité de présence, et une attention à la respiration. Cette approche ouvre un espace d'exploration équilibré entre tonicité, détente et intériorité.

TAICHI

Alexandre BLANC

ablanc.artsmartiaux@gmail.com

06 03 56 19 97

mercredi : 9h-10h /19h-20h



« Formé au taichi originel (taichi chen xiaojia) auprès de Pierre BERAUD (disciple officiel du style chen), je pratique les arts martiaux depuis 30 ans et je les enseigne depuis 15 ans (diplômé d'état en karate, wushu et disciplines associées). Pratiquer le taichi, c'est offrir à votre corps et à votre esprit une pause douce et apaisante dans le tumulte du quotidien. Les mouvements lents, fluides, relâchés, amélioreront votre posture, votre équilibre, votre conscience et permettront de mieux faire circuler l'énergie dans le corps. Vous apprendrez à ressentir les mécanismes subtils du taichi (souvent méconnus du grand public) qui régissent le mouvement et qui sont à l'origine même d'une force profonde, harmonieuse et apaisante. »



YOGA SUR CHAISE

Emilie PERRIN

emilieperrin25@orange.fr

06.63.14.13.25

vendredi : 14h-15h /15h-16h

“Professeure de Hatha Yoga diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (enseignement de Shri Mahesh) et Enseignante en Activité Physique Adaptée, je guide des séances de yoga sur chaise (postures debout, postures assises) à destination des personnes fragilisées par l'âge, la maladie, un handicap,... Les personnes pratiquent dans le respect de leurs possibilités dans une ambiance bienveillante. Cette pratique douce et lente mais néanmoins rythmée favorise des bienfaits physiques (souplesse, renforcement musculaire, coordination, équilibre,...), physiologiques et respiratoires, développe la concentration, affine la conscience de soi, permet d'apaiser le mental et de tendre vers un état d'être empreint de détente profonde, de calme, de plénitude et d'une meilleure connaissance de soi-même...”

sol, une priorité !

STAGES



● Constellations familiales

Et si vous pouviez enfin résoudre ces schémas qui vous limitent ?
Libérez-vous des blocages familiaux et retrouvez paix, sérénité et vitalité.

2026 : Samedi 29 août / 3 octobre / 22 novembre.

2027 : 20 mars / 26 juin.

Formation à l'animation de constellations familiales

14 et 15 novembre.

Une expérience enrichissante, pour se former professionnellement,
évoluer personnellement et se libérer de ses propres blocages.

Martin Schröder / Virginie Suzor / 06 32 97 16 38

**/cap@constellations-familiales.com /constellations-
familiales.com**

● Biodanza

La Biodanza c'est l'occasion de prendre un temps pour soi, de relâcher
les tensions, d'explorer son mouvement,
de se ressourcer dans un espace chaleureux et poétique. Accessible à tous,
aucune condition physique ni pratique dansée nécessaire.

"Séances ouvertes à tous, y compris pour découvrir".

Dimanche 13 sept 15h-17 h /

Tiphaine Sacré / 06 77 20 21 06 / tiphaine.sacre@gmail.com

● Eveil à Soi et à sa créativité

Ateliers de peintures/collages spontanés.

Immergé(e) dans l'instant présent, j'expérimente l'effet libérateur de
lâcher le mental et de me laisser guider... À l'inverse de toute
technique, ateliers énergétiques, ludiques et créatifs pour adultes et
ado +12ans). Pour les dates des ateliers et autres informations, contact :

Nathalie Védrine / Les Couleurs de

la Vie / 06 77 41 24 20 / nath.vedrine@gmail.com

● Constellations familiales - samedi après-midi

Les samedis après-midi sont dédiés aux constellations systémiques,
familiales et karmiques, en groupe. Selon les dates, je propose soit
des ateliers thématiques autour de sujets tels que :

- Le féminin et ses archétypes
- L'intuition et l'ouverture du 3^e œil
- Les mémoires karmiques et les blocages de vie
- Les maux physiques et leur dimension émotionnelle ou symbolique

D'autres samedis sont consacrés à des constellations libres, permettant
à chacun de venir travailler une problématique personnelle :

relationnelle, familiale, professionnelle, émotionnelle ou spirituelle.

Le tapis de constellation devient alors un véritable outil de
compréhension, de libération et de transformation, permettant de mettre
en lumière les dynamiques inconscientes et d'ouvrir de nouvelles
perspectives de changement.

Myriam Guéraud / 06.50.74.71.14 / myriamgueraud@gmail.com /

Informations pratiques

ACCÈS PMR

- l'ensemble de BioBourg
- à l'arrière de BioBourg, 75 places

2 PARKINGS

- en face de BioBourg, de l'autre côté du Boulevard

ACCÈS AU 1ER ÉTAGE

- accès au 1er étage : large escalier et ascenseur.

MAGASIN BIOCCOP

- rez-de-chaussée
- ouvert du lundi au samedi

SALLE D'ACTIVITÉS

(COURS - ATELIERS-STAGES - CONFÉRENCES - RENCONTRES...)



salle d'activités : 66m2
sol : parquet
+ vestiaire fermé



+ CABINET POUR CONSULTATIONS - ATELIERS

Vous êtes praticien, formateur, conférencier..., vous souhaitez louer à l'heure, la ½ journée, la journée, le week-end ? Contactez-nous.

10, bd Kennedy
Bourg-en-Bresse



Des informations
sur les cours, les stages,
les consultations ?
Venez rencontrer les
praticiens
et les intervenants
le samedi
5 septembre
(de 9h à 13h)