



Portes ouvertes
samedi 9 septembre
de 9h30 à 12h30

L'Espace bien-être



***Au coeur de Bourg-en-Bresse, l'Espace Bien-être Autres Regards conjugue accueil, soins, accompagnement, cours collectifs, stages..., avec professionnalisme et bienveillance !
Soyez les bienvenu(e)s !***



ateliers- stages
cours...



consultations
accompagnement



cabinets permanents
ou nomades



location salles
stages / cours /
ateliers /
conférences

merci de ne pas jeter sur la voie publique

42, rue Charles Robin - Bourg-en-Bresse (centre-ville-parking privé gratuit).

06 30 43 73 93 - autresregards01@gmail.com

<https://www.facebook.com/association.autres.regards/>
www.espace-autresregards.com

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



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

CINDY MOREL

Sophrologue



J'aide les adultes, enfants et adolescents à mieux vivre leurs émotions et à réguler le stress avec tout ce qu'il impacte (sommeil, concentration, anxiété, douleurs chroniques...). Moment de détente et de récupération grâce aux techniques de relaxation (sans toucher) ou travail personnel approfondi avec la sophrologie pour une meilleure connaissance de votre fonctionnement, de vos ressources, face aux événements et changements de la vie.

La sophrologie, méthode psycho-corporelle inspirée d'orient et d'occident, mêle relaxation, mouvements doux, techniques de respiration et de mentalisation.

07 82 38 73 63
cindy.morel.sophro@gmail.com
www.beezen01.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

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



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/

NOLUENE ROLLET

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



Cette méthode non intrusive 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
noluene.latrame@gmail.com
facebook : noluenetrume.com

Ils exercent également à l'Espace Autres Regards ...

*Prenez directement rendez-vous
auprès du praticien !*

Crystel Tournier
Kinésiologue
07 81 63 71 70
tournierchristel01@gmail.com

Davy Trolat
Hypnothérapeute
06 61 57 37 00
davytrolat@outlook.fr

Frédérique Chatain
Reiki Usui & Karuna® -
Chamanisme - Constellations
familiales 07 70 85 39 17
chatain.frederique@gmx.fr

Kathy Crouzier
Praticienne en Shiatsu
(jeudi après-midi à Autres Regards).
06 72 62 31 08
crouzier.kathy@wanadoo.fr

Rodrigue Poncet
Coach de vie, praticien en
hypnose, bilan de compétences
06 74 03 59 37
contact@rodrigueponcet.fr

Stéphane Leprinece
Hypnose éricksonienne / PNL
06 26 86 55 61
contact@hypno01.com

Sylvain Vastel
Sophrologue
06 21 53 28 66
sylvain.vastel@gmail.com

Valérie jacquelin
Massage Bien Naître/
accompagnement à la parentalité.
07 69 68 78 31
valeriejacquelin@massageperinatal.fr

Virginie Suzor et Martin Schröder
Constellations familiales
06 32 97 16 38
cap@constellations-familiales.com



Cours / ateliers

Hebdomadaires ou parfois bi-mensuels, les cours sont ouverts à toutes et tous. Le nombre de personnes est limité, afin d'assurer un accompagnement individualisé. Contactez directement l'animateur. **1ère séance gratuite !**



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

Parking gratuit
à 20 mètres de la
salle de cours !

Biodanza
Lundi de 19h15 à 21h15
Contact : Tiphaine Sacré
www.tiphainesacre.fr
06.77.20.21.06
tiphaine.sacre@gmail.com

Do-in
Contact : Cécile Marais
cecilepba@gmail.com
06 75 08 17 60

4 Saisons Marche (adultes)
Mercredi de 14h à 16h
Contact : Alain Darmedru
06 76 88 75 40
Alain.darmedru@gmail.com
www.4saisons-marche.fr

Qi Gong
Lundi de 18h à 19h
Contact : David Genin
06 17 84 52 53
la-voie-du-jade@outlook.fr
www.la-voie-du-jade.com

**Sophrologie - Gestion
du stress, des émotions**
Jeudi de 18h30 à 19h30
Contact : Sylvain Vastel
06 21 53 28 66
www.sylvainvastel-sophrologue.fr

**La Tamalou'gym
gym douce**
Mardi de 17h30 à 18h30
Contact : Rachel Membre
07.88.43.69.07
membre.apa@gmail.com

Sophrologie
Mercredi (semaines impaires)
de 18h00 à 19h00
Contact : Annie Pommeret
06 73 31 77 82
annie.pommeret@gmail.com

**Vivre au Parkinson
Gym douce**
Lundi de 16h30 à 17h30
Contact : Anne-Laure Margerand
04 74 66 71 59
vivreauparkinson@outlook.fr

Yoga
Pour adultes
Lundi de 9h30 à 10h30 ou
10h45 à 11h45
1er cours le lundi 18 sept
(formation Lignée Desikachar
210 € l'année (25-30 cours/an)
Pour enfants et adolescents
RYE YOGA
Séances individuelles pour enfants
et adolescents. Cours particuliers
ludiques avec un objectif déterminé à
la première séance.
Tarif : 35 €/séance - Date et heure
des séances : à convenir
Contact : Anne Voidey
06.33.39.68.77

Portes ouvertes

samedi 9 septembre de 9h30 à 12h30

► ateliers / stage / formation / table ronde...

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.

Journée de stage

Samedi 2 septembre - Samedi 21 octobre

Samedi 2 décembre - Samedi 17 février

Samedi 6 avril - Samedi 29 juin

Formation d'animateur de constellations

[Martin Schröder / Virginie Suzor](#)

06 32 97 16 38

cap@constellations-familiales.com

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. Immergé(e) dans l'instant présent, un lâcher-prise libérateur permettant de revenir à soi et à la joie de s'exprimer librement.

Ateliers : samedis 23/9 - 28/10 - 18/11 - 9/12

Stage de 3 demi-journées : 25-26-27/10

[Nathalie Védrine / Les Couleurs de la Vie](#)

06 77 41 24 20

nath.vedrine@gmail.com

Ateliers Reiki & chamaniques

Formations Reiki Usui & Karuna®

Cercles de pardon et rituels de nettoyage chamanique

[Frédérique Chatain 07 70 85 39 17](#)

chatain.frederique@gmx.fr

► plus d'infos...

- Vous souhaitez recevoir des informations ou nous rencontrer..., envoyez-nous un mail.
autresregards01@gmail.com
www.espace-autresregards.com
06 30 43 73 93
- Vous cherchez un cabinet, une grande salle pour des consultations, des cours, des ateliers, des stages,..., contactez-nous ! 06 30 43 73 93



Le salon Essentiel & art de vivre a lieu les 26-27 et 28 janvier à Bourg-en-Bresse (Ainterexpo). De nombreux ateliers et conférence au programme des 3 journées. Si vous souhaitez participer : contact@lesalon-essentiel.fr / www.lesalon-essentiel.fr / <https://www.facebook.com/salonsessentiel/>



Devenez acteur/actrice de votre bien-être

Cycle découverte bien-être adultes

Un atelier en petit groupe fixe et un espace de ressources en ligne pour comprendre vos mécanismes stress, émotions, sommeil...) et les réguler avec différentes techniques. *Un samedi par mois 10h30-12h00.*

Multi-activités bien-être enfants-"Les explorateurs"

Les enfants exploreront les 5 sens, les émotions, le fonctionnement de leur corps et de leur cerveau de façon ludique. *Samedi 13h30-14h30. Tous les 15 jours*

Multi-activités "ado zen"

Dans un espace de confiance, les adolescents découvriront différentes pratiques pour comprendre et réguler leurs émotions, favoriser leur réussite scolaire et aborder plus sereinement les changements et projets de cette période charnière. *Samedi 15h00-16h00. Tous les 15 jours.*

07 82 38 73 63

cindy.morel.sophro@gmail.com

www.beezen01.fr

Soirée-discussion sur la maladie de Lyme et ses co-infections.

Trop de malades en errance médicale ! Table-ronde autour de cette problématique de santé afin de mieux la connaître, la prévenir et la soigner.

Mardi 10 octobre 2023 / 20h00-22h00

Par Maryline Soret - Naturopathe

Espace Autres Regards - Tarif : 4€

Réservation obligatoire au 06.07.64.21.90.

www.concept-halte-lyme.fr

► apprendre autrement ... (documentation sur demande)



Pendant les petites vacances scolaires, nous organisons des demi-journées centrées sur les méthodes de travail (organisation / mémorisation...). Du primaire aux études supérieures. Accompagnement en groupe et/ou en individuel.

- consolider tes savoirs dans certaines matières
- apprendre autrement et à ton rythme.
- travailler l'oral et gagner en aisance
- gagner en sérénité et en confiance.
- rédaction mémoire / rapport de stage...

**envoyer un mail en précisant les besoins :
autresregards01@gmail.com**