



L'association SAnté - MALadie - SAnté a pour centre d'intérêt l'approche globale de la santé et de l'éducation. Elle regroupe des professionnels de la psychosomatique et de la relation d'aide : les Conseils en Santé Holistique (du grec « holos » : le tout, la globalité).



SA-MA-SA Éducation Auvergne Rhône-Alpes

Espace Remy Roure
180 Allée du 22 janvier 1963
07500 Guilhaud-Granges

samasa.education.ara@gmail.com

Tél : 06 63 58 76 96

SAMASA-EDUCATION-AURA.FR



Retrouvez-nous sur Facebook :

Sa-Ma-Sa Education Auvergne Rhône Alpes



GYMNASTIQUE HOLISTIQUE (GYM GLOBALE ET BIEN ÊTRE)

Elle rééquilibre le corps en profondeur.
Elle nous libère de nos tensions et raideurs, supprime des douleurs liées à l'arthrose.

À partir de mouvements simples, elle permet de retrouver notre mobilité naturelle en protégeant nos articulations.

Prévoir : un tapis de sol.

CHRISTIANE CHICHOUX

Kinésithérapeute de formation, praticienne en gymnastique holistique - 06 72 60 26 75

LUNDI : 12H30-13H30*

À PARTIR DU 18/09/23

SALLE ROLAND PETIT

175 € + 10 € d'adhésion



PERINÉE RENFORCÉ, ABDOMINAUX SANS DANGER

Cet atelier permet de tonifier son périnée, de faire des abdominaux en le protégeant, et d'accéder au sport sans risque d'incontinence.

Prévoir : un tapis de sol.

CHRISTIANE CHICHOUX

Kinésithérapeute de formation, praticienne en gymnastique holistique - 06 72 60 26 75

LUNDI TOUTS LES 15 JOURS : 14H00-15H00*

À PARTIR DU 18/09/23

SALLE ROLAND PETIT

110 € + 10 € d'adhésion

RELAXATION VISUALISATION POSITIVE

Un temps pour souffler, retrouver l'énergie:
Approche corporelle globale avec des exercices simples : automassages, respirations, relaxation visualisation guidée (assis ou allongé).

Prévoir : un tapis de sol, plaid et tenue confortable.

MARTINE APOLLONIO

Psycho Energéticienne - 06 11 53 54 78

JEUDI : 11H00-12H00*

À PARTIR DU 21/09/2023

SALLE DE RELAXATION

175 € + 10 € d'adhésion



GROUPE DE PAROLE PARENTS

Nouvelles structures familiales, familles recomposées, plannings surchargés, remise en cause de leur autorité, parfois les parents se sentent démunis pour éduquer leurs enfants et vivent des temps de questionnements et de doutes les confrontant à des situations auxquelles ceux-ci ne sont pas toujours préparés...

Dans un cadre bienveillant et sans jugement, le groupe de parole de parents vous propose de travailler ensemble sur des thématiques éducatives et réfléchir ensemble à ses propres stratégies et comportements pour s'enrichir de l'expérience de chacun et acquérir de nouvelles compétences parentales.

CATHERINE THORENS-BINI

Coach/Thérapeute, Formatrice/Consultante - 06 63 58 76 96

SAMEDI 1 FOIS/MOIS : 9H30-11H30*

À PARTIR DU 30/09/23

SALLE DE LECTURE

90 € + 10 € d'adhésion



GROUPE DE PAROLE

Nous proposons un groupe de parole pour que chacun(e) puisse échanger en toute sécurité, sur des thèmes précis que nous aurons choisis ensemble ou individuellement.

En qualité de Conseil en Santé holistique, nous vous accompagnerons dans ces échanges et dans l'expression des émotions dans l'éthique de notre profession et une écoute sécurisante.

Un contrat de non jugement sera rappelé en début de séance afin de pérenniser nos échanges dans le temps.

Ce groupe s'adresse à toute personne qui se sent isolée, en souffrance ou en questionnement. Il peut s'adresser aussi à vous qui souhaitez un contact bienveillant et une aide par un partage de paroles en toute confidentialité.

Capacité : 6 personnes maximum.

MARTINE APOLLONIO

Psycho Energéticienne - 06 11 53 54 78

ELISABETH DANTOU

Conseil en Santé Holistique - 06 87 20 33 03

VENDREDI 1 FOIS/MOIS : 17H00-18H30*

À PARTIR DU 06/10/23

SALLE DE LECTURE

90 € + 10 € d'adhésion

***Hors vacances scolaires**