



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).



SAMASA Éducation Auvergne Rhône-Alpes

Espace Rémy 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](https://www.samasa-education-aura.fr)



Retrouvez-nous sur Facebook :
Sa-Ma-Sa Education Auvergne Rhône Alpes



GYMNASTIQUE HOLISTIQUE (GYM GLOBALE ET BIEN ÊTRE)

La gymnastique holistique nous libère de nos tensions et raideurs responsables de douleurs et parfois d'arthrose.

Elle rééquilibre le corps en profondeur à partir de mouvements simples et de l'écoute de nos sensations.

Elle permet de retrouver équilibre et 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*

DU 07/10/24 JUSQU'À FIN 05/25

Espace Rémy Roure - Salle Roland Petit

175 € + 10 € d'adhésion

Sous réserve d'un minimum de 6 personnes



ATELIERS DU MIEUX-ÊTRE (HYPNOSE ERICKSONIENNE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL)

Une série d'ateliers collectifs d'écoute, de partage et de guidance par l'hypnose Ericksonienne pour apprendre à se vider la tête et faire place à des idées nouvelles. Chaque atelier est différent et suit un processus et des thèmes pour avancer dans la connaissance de soi et vers le mieux-être.

CATHERINE DEVIGNARD BAZUS

Formatrice/Accompagnante et Praticienne en Hypnose Ericksonienne - **06 01 94 04 68**

VENDREDI : 18H00-20H00*

27/09/24 - 18/10/24 - 08/11/24 - 22/11/24 -
13/12/24 - 10/01/25 - 31/01/25 - 21/02/25 -
14/03/25 - 04/04/25 - 18/04/25

Salle du village - 46 avenue de Lyon -
07500 Guilherand-Granges

175 € + 10 € d'adhésion

Sous réserve d'un minimum de 6 personnes

ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Ecrire en atelier, pourquoi ?

Jeux et propositions d'écritures diverses, sur des thèmes variés, permettent d'expérimenter, d'apprécier ses capacités d'imagination, de narration.

L'atelier, c'est aussi partager

Lire à haute voix ses textes aux autres participants crée un terrain d'échange sensible et convivial. C'est écouter, s'étonner et se découvrir.

La série de 4 ateliers s'adresse à toutes et tous ceux qui ont envie de s'amuser avec les mots, de se lancer en dépassant ses appréhensions et de partager dans la bienveillance et la bonne humeur.

MURIEL THORENS

Animatrice d'ateliers d'écriture, diplômée de la Sorbonne nouvelle (licence professionnelle « *écrivain public, conseil en écriture professionnelle et privée* ») - lepetitvelodesmots@gmail.com

SAMEDI : 10H00-12H00*

12/10/24 - 16/11/24 -
14/12/24 - 18/10/25

Espace Rémy Roure

100 € + 10 € d'adhésion

Sous réserve d'un minimum de 6 personnes



***Hors vacances scolaires**