

## NOS INTERVENANTS



Retrouvez les activités de chaque intervenant selon sa couleur.

### ● Mme Claude CORMY

Sophrologie, relaxologie, prof de Yoga Nidra, Thérapies psychocorporelles, Naturopathie-iridologie, réflexologie plantaire et vertébrale, massages bien-être ...

### ● Odile FRANCOIS (Association Ocorel)

Relation d'aide, gestion des émotions, communication bienveillante (CNV), design humain, parentalité positive, harmonisation globale, approche systémique ...

### ● Lilavati G.

Bio-esthétique, soins naturels visage et corps, accompagnement de l'Image et du Soi, méthode EPE ...

### ● Karine FOISSARD

Professeure de yoga (www.ramayoga.fr)

### ● Jean-Baptiste FAIVRE

Ortho-bionomy®, maïeusthésie

A ce programme peuvent s'ajouter en cours de trimestre d'autres activités, conférences, stages...  
Restez informés en nous suivant sur notre page FB ou sur le site internet !

# LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels  
dédié aux Soins de Soi*

**Lieu d'accueil  
Ateliers, conférences,  
stages, animations ...**

Vous avez une activité dans le bien-être  
et vous souhaitez la partager ?  
Contactez-nous !

Suivez toutes nos actus sur la page  
**Sources du Bien-Etre Vesoul**



98, BD DES ALLIES - VESOUL

[www.sourcesdubienetre-vesoul.com](http://www.sourcesdubienetre-vesoul.com)

# LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels  
dédié aux Soins de Soi*

**ATELIERS  
ACTIVITES**

**Janvier à  
Avril 2022**

98, BD DES ALLIES - VESOUL

[www.sourcesdubienetre-vesoul.com](http://www.sourcesdubienetre-vesoul.com)

## INSCRIPTION

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

TELEPHONE : .....

MAIL : .....

### Je souhaite m'inscrire aux ateliers suivants :

- Pratique CNV
- Yoga Nidra
- Conscience à Soi
- Relaxation & sophro
- Alimentation saine
- L'autre et moi
- Yoga du cœur
- Mal de dos/nuque

Les règlements se font les jours d'atelier directement auprès de l'intervenant, par chèque ou espèces.

Merci de **détacher** et de **renvoyer** votre bon d'inscription par mail ou par courrier :

[contact@sourcesdubienetre-vesoul.com](mailto:contact@sourcesdubienetre-vesoul.com)

- Les Sources du Bien-Etre,  
98 boulevard des Alliés 70000 Vesoul.



Les activités aux Sources du Bien-Etre s'inscrivent dans le respect des dispositions sanitaires et légales actuelles ; au plaisir de vous retrouver en bonne santé !  
Prenez soin de vous.



## ATELIERS

### Pratique de la Communication Non-Violente : ●

Faire du lien entre théorie et quotidien, partage d'expériences, enseignement par le vécu des autres participants. Engagement sur l'année.  
- Pré requis : avoir validé ses trois modules de formation de base CNV.

- Un samedi matin par mois de 10h30 à 12h :  
08/01, 05/02, 19/03, 02/04.

- Participation : 5€

### Atelier Relaxation Evolutive & Sophrologie : ●

- Les lundis de 18h à 19h15 et les mercredis de 18h30 à 19h45 (hors vacances scolaires).

- **Nouveau** : le **mercredi** de 15h30 à 17h, ouverture d'un nouvel atelier débutants, participants : 4 min, 10 max. - 7€ la séance

### Atelier Etre en conscience à Soi : ●

Bien être soi grâce à des exercices de centrage et d'alignement, travailler l'écoute et l'expression du soi, retrouver de la cohérence dans le lien intérieur/extérieur, avec respect et bienveillance.

- Un jeudi par mois de 18h10 à 19h15 : 17/02, 31/03, 14/04.

- Participants : 3 min, 8 max. 10€ la séance

### Atelier Alimentation saine : ●

Découvrir et expérimenter le « comment manger mieux », clé de voute d'une bonne santé, selon les saisons et les tempéraments, de façon ludique.

- Un jeudi par mois, de 18h30 à 20h : 03/02, 03/03, 28/04.

- 10€ la séance

**Nouveau !**

### Atelier En finir avec le mal de dos : ●

Détente des lombaires et bas du corps. En deux parties, les samedis matins, de 9h à 12h30.

1ère partie : 22/01, 2ème partie : 19/02.

- 40€ par partie - Participants : 3 min, 6 max.

### Atelier Médit'Action Yoga du cœur : ●

Selon la méthode de D.Ramassamy.

- Tous les derniers samedis du mois, de 14h à 15h30, hors vacances scolaires : 29/01, 26/02, 02/04. - 10€ la séance

### Atelier L'autre et moi : ● et Marie-Paule Monot

Etre à l'aise dans sa communication avec soi et l'autre, grâce à l'intelligence émotionnelle et relationnelle et à l'art-thérapie.

- Certains samedis, de 10h à 12h30 : 29-01 et 26-02. - Participants : 4 à 6 max.

- Participation financière libre

**Nouveau !**

### Ateliers Yoga Nidra : ●

- Un **jeudi** sur deux (semaines paires), de 18h à 19h30 : groupe fermé, 10 participants max.

- 8€ la séance.

- Un **samedi** par mois en atelier-découverte : mini-conférence de 10h à 10h30, puis expérimentation pratique de 10h30 à 12h, en groupe ouvert, le 15/01, 12/02, 12/03, 23/04.

- Participation libre, inscriptions sous 48h.

### Atelier Nuque sans douleur : ● **Nouveau !**

Nuque, épaules et mâchoires détendues.

En deux parties, les samedis matins, de 9h à 12h30.

1ère partie : 05/03, 2ème partie : 09/04.

- 40€ par partie - Participants : 3 min, 6 max.