

**ATELIERS DU  
COMITÉ  
FÉVRIER**

**Je  
découvre**



# PROGRAMME

**GÉRALIDINE LEMOINE**  
**CONSEILLÈRE ET FORMATRICE EN**  
**COMMUNICATION BIENVEILLANTE**  
ATELIER D'ÉCRITURE PARTAGÉ  
POUR METTRE À DISTANCE  
LES MAUX

**MARGAUX DUPLAND**  
**SONOTHÉRAPEUTE**  
LÂCHER PRISE, SE  
DÉTENDRE ET RÉCUPÉRER  
AVEC LA SONOTHÉRAPIE

**CHARLOTTE DESBONS**  
**KINÉSIOLOGUE**  
**FRÉDÉRIQUE GUIBOUT**  
**SOPHROLOGUE**  
GROUPE DE PAROLE  
"ÉCHANGER EN COULISSE"

## 1 FÉVRIER

MAISON DU MIEUX-ÊTRE  
RUEIL-MALMAISON  
16H-17H30  
POUR LES MALADES

## 2 FÉVRIER

CENTRE ÉVOLÉOZ  
BOULOGNE  
10H30-12H  
POUR LES MALADES

## 3 FÉVRIER

ESPACE GUIMEL  
GARCHES  
9H30-11H  
POUR LES MALADES



# PROGRAMME

**ALEXIA BROUSSE**  
**SONOTHÉRAPEUTE**

UN VOYAGE SONORE ET  
ÉCRITURE POUR APAISER  
LES ÉMOTIONS



**5 FÉVRIER**

CENTRE ÉVOLÉOZ  
COLOMBES  
10H30-12H

POUR LES MALADES



**8 FÉVRIER**

ESPACE GUIMEL  
GARCHES  
10H-11H30

POUR LES MALADES  
POUR LES AIDANTS



**FRÉDÉRIQUE GUIBOUT**  
**SOPHROLOGUE**

APPRENDRE À SE DÉTENDRE  
GRÂCE À SA RESPIRATION



**8 FÉVRIER**

MAISON DU MIEUX-ÊTRE  
RUEIL-MALMAISON  
16H-17H30

POUR LES MALADES



**LOUISA BENDJILALI**  
**SOPHROLOGUE ET COACH IKIGAÏ**  
SENSIBILITÉ ACCRUE ET CANCER :  
TROUVER L'APAISEMENT FACE À  
L'HYPERSENSIBILITÉ



Pour en savoir plus  
**SUIVEZ-LES**



[@maisonmieuxetrerueil](https://www.instagram.com/maisonmieuxetrerueil)  
[www.maisonmieuxetrerueil.fr](http://www.maisonmieuxetrerueil.fr)



*Espace Guimel*

[@espace.guimel](https://www.instagram.com/espace.guimel)  
[www.espaceguimel.com](http://www.espaceguimel.com)

eVoleoz

OSER ÊTRE SOI

[@evoleoz.paris.bretagne](https://www.instagram.com/evoleoz.paris.bretagne)  
[www.evoleoz.fr](http://www.evoleoz.fr)

