

Parcours Bien-être c'est quoi ?

Parce que la vie peut parfois être stressante, un peu trop remplie, un peu trop rapide, prenez le temps d'une pause bien-être...

Le Bien-Être au centre social de Beaulieu peut se vivre tout au long de l'année, ou de manière plus ponctuelle. Pour découvrir une pratique, ou pour reprendre en douceur contact avec son corps et ses émotions...

Le centre social de Beaulieu accueille de nombreuses associations et des bénévoles engagés. Ils proposent des activités variées et vous invitent à vous accorder un moment pour vous, en toute simplicité...

**POUR PRENDRE SOIN DE CEUX QUE VOUS AIMEZ
COMMENCEZ PAR PRENDRE SOIN DE VOUS !**

Parcours Bien-être adulte :
Méditation de pleine présence, Yoga, Conscience posturale, Do-In, Atelier vocal...

Parcours Bien-être en famille :
massage en famille et Ateliers bien-être parents-enfants...

Pour nous rejoindre...



Centre Social de Beaulieu

PARCOURS BIEN-ÊTRE

2018
-2019



11 Bd Karl Marx - 42000 Saint-Etienne
Tél : 04 77 25 38 52 - Fax 04 77 32 57 30
www.centre-social-beaulieu.fr
csbeaulieu.cafloire@caf.cnafmail.fr

<p>MEDITATION PLEINE PRESENCE</p> <p>Venez apprecier, le temps d'une pause le moment présent et ses bienfaits</p>	<p>session x 5 séances Tous les mardis de l'année du 18 septembre au 25 juin de 12h 30 à 13h10 hors vacances scolaires initiation les 18 sept, 6 nov, 11 déc, 29 janv, 19 mars, 7 mai, 4 juin</p>	<p>Tarifs pour 5 séances : QF < 750 = 10€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 15€ Renseignements et inscriptions : Sangha Loka de Saint-Etienne - 06 17 99 31 47</p>				
<p>YOGA - Ateliers découverte</p> <p>Initiez-vous à la pratique du Yoga. 5 séances pour appréhender les bienfaits de ce travail sur la posture, le souffle et mesurer ses effets.</p>	<p>Session découverte x 5 séances De 10h à 11h Les lundis 14, 21, 28 janvier 4 et 11 février 2019</p>	<p>Tarifs pour 5 séances : QF < 750 = 30€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 50€ Renseignements et inscriptions : Culture Concept Pascale LOMBARD - 06 38 35 75 35</p>				
<p>CONSCIENCE POSTURALE</p> <p>Par un travail sur la posture inspiré de la méthode Mezière, appréhendez le fonctionnement de votre corps et remédiez aux mauvaises habitudes qui peuvent générer douleurs et pathologies.</p>	<table border="0"> <tr> <td>Initiation x 5 séances Mercredi 18h30 – 20h00</td> <td>Approfondissement x 5 séances Jeudi 17h30-19h</td> </tr> <tr> <td>du 7 novembre au 5 décembre du 9 janvier au 6 février du 22 mai au 26 juin</td> <td>du 8 novembre au 6 décembre du 10 janvier au 7 février du 23 mai au 27 juin</td> </tr> </table>	Initiation x 5 séances Mercredi 18h30 – 20h00	Approfondissement x 5 séances Jeudi 17h30-19h	du 7 novembre au 5 décembre du 9 janvier au 6 février du 22 mai au 26 juin	du 8 novembre au 6 décembre du 10 janvier au 7 février du 23 mai au 27 juin	<p>Tarifs pour 5 séances : QF < 750 = 10€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 15€ Renseignements et inscriptions à l'accueil du Centre social</p>
Initiation x 5 séances Mercredi 18h30 – 20h00	Approfondissement x 5 séances Jeudi 17h30-19h					
du 7 novembre au 5 décembre du 9 janvier au 6 février du 22 mai au 26 juin	du 8 novembre au 6 décembre du 10 janvier au 7 février du 23 mai au 27 juin					
<p>DO-IN ATELIERS BIEN-ETRE</p> <p>Technique d'auto-massage simple, les gestes sont précis mais faciles à apprendre. Le but : Éliminer les tensions, stimuler la vitalité, apporter détente et bien-être pour appréhender le quotidien de façon positive et constructive.</p>	<p>Session découverte x 4 séances Les jeudis 2, 9, 16, et 23 mai de 12h30 à 13h</p>	<p>Tarifs pour 4 séances : QF < 750 = 30€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 50€ Renseignements et inscriptions : «Dimbalente » le Bien-être solidaire - Catherine 06 32 86 93 93 / Jocelyne 06 88 79 35 76</p>				
<p>ATELIER VOCAL</p> <p>Venez à la rencontre de votre voix, pour mieux la connaître et l'appivoiser. Le chant se vit ici comme une expérience de lâcher-prise et de contrôle...</p>	<p>Session «découverte de votre voix chantée» x 5 séances Les vendredis de 11h à 12h Les 9 novembre, 7 décembre, 18 janvier, 15 février, 15 mars</p>	<p>Tarifs pour 5 séances : QF < 750 = 10€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 15€ Renseignements et inscriptions à l'accueil du Centre social</p>				
<p>MASSAGE EN FAMILLE (parent + bb 0 - 18 mois)</p> <p>Bébé a besoin d'être touché, massé, porté, pour se sentir bien entouré. Apprenez les gestes qui calment et apaisent tout en ouvrant un espace de communication privilégié avec le tout-petit.</p>	<p>Session «toute douce» x 4 séances Les lundis de 10h à 11h Session 1 : Les 19, 26 nov, 3 et 10 déc Session 2 : Les 18, 25 mars, 1er et 8 avril Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits</p>	<p>Tarifs pour 4 séances : QF < 750 = 65€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 80€ Renseignements et inscriptions : Ecole des Parents et des Educateurs de la Loire - 04 77 92 67 48</p>				
<p>ATELIER BIEN-ETRE PARENTS-ENFANTS</p> <p>Parce que la vie de famille est parfois pleine de stress, prenez le temps d'une pause en famille... Yoga des enfants, massages ludiques, relaxation...</p>	<p>Session «Partage» x 4 séances Les samedis de 10h30 à 11h45 Les 4, 11, 18 et 25 mai</p>	<p>Tarifs pour 4 séances : QF < 750 = 75€ + adhésion centre social Beaulieu : QF > 751 = 95€ Renseignements et inscriptions : Ecole des Parents et des Educateurs de la Loire - 04 77 92 67 48</p>				