PARCOURS bien-être

KAMINI CHINTARAM

REFLEXES ARCHAIQUES RMTI®, MNRI®
Adultes , adolescents et enfants

- D'origine Mauricienne, je suis passionnée par l'idée d'aider les enfants, ados et adultes à aller mieux. Je me suis formée aux réflexes archaïques, méthode peu connue en France, mais très pratiquée dans d'autres pays comme l'Australie, le Canada etc.
- Je suis diplômée en RMTi ®(Rythmic Movement Training) avec Agnes Canu et MNRI ® avec Moira Dempsey et reçois en cabinet à Chaville.

- Lorsque les réflexes ne sont pas bien intégrés cela peut générer des difficultés de posture, de coordination, d'attention (TDA), d'hyperactivité (TDAH), de sommeil, de stress (visuel, auditif...), des troubles DYS, des traits autistiques ...Une bonne intégration des réflexes archaïques permet des apprentissages dans de bonnes conditions, un fonctionnement optimal du corps et de l'esprit
- La technique d'harmonisation par le mouvement (RMTI) consiste à pratiquer les mouvements naturels de développement du bébé ou du petit enfant (que l'on soit enfant, ado ou adulte). Les mouvements créent des connexions neurales. Les mouvements permettent l'intégration des réflexes trop actifs qui ne devraient plus être observables, ou de travailler sur ceux qui n'ont pas été intégrés.

06 51 04 35 81

Sur RDV : 26 route du pavé des gardes - Chaville

PARCOURS bien-être

CHRISTINE RAHLF

METHODE FELDENKRAIS

- Professeur de chant, pédagogue de la voix et du mouvement -praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais™
- Diplômée d'Etat en Allemagne en expression corporelle, danse et travail de la voix de l'enfant, je poursuis mes études de chant en Allemagne, Italie et France.
- Après une longue carrière d'artiste lyrique à l'Opéra de Zürich et à l'Opéra de Paris, j'exerce aujourd'hui une double activité de professeur de chant et de praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais ™
- La pratique de la méthode Feldenkrais, un processus basé sur le mouvement, ainsi qu'une formation à la technique Alexander ont enrichi mon approche de l'enseignement du chant et de la recherche de la voix.

06 11 75 11 90

PARCOURS bien-être

CATHERINE JEGOU

BODY ZEN - YOGA

- En 1998, je découvre l'univers du fitness, c'est une révélation ! Parallèlement, mon apprentissage du Shaolin Kung-Fu me fait prendre conscience que le corps et l'esprit sont indissociables. Le yoga devient alors un appel impérieux, un véritable art de vivre qui m'accompagne au quotidien. En 2014, après plusieurs années de pratique, je suis une formation diplômante auprès de G. Arnaud (fondateur de la Fédération française de yoga) et obtiens mon diplôme de professeur de Vinyasa et Hatha yoga. Sans pour autant négliger le fitness, je m'oriente plus vers les techniques douces et zen. Dans cet esprit, je poursuis mon parcours en passant mon Brevet d'état d'éducateur sportif.

- Aujourd'hui je continue sur ce chemin riche et passionnant de l'apprentissage et de la transmission du yoga. J'ai étendu mes compétences à un public enfant et adolescent en me formant aux techniques de yoga et de relaxation dans l'éducation auprès du RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation) qui a reçu l'agrément de l'éducation nationale. Nouvellement certifiée, je mets en place des ateliers et des interventions dans les établissements scolaires.
Je pratique en associations : ASVCM Chatenay-Malabry, GV Chaville, Grand Siècle et GV à Versailles + cours particuliers.

06 50 34 05 41

A domicile Chaville, Vélizy et environs

PARCOURS bien-être

MARTINE BULLIER

RESPIROLOGIE ET COACH SPORTIF

- J'ai une formation en Sciences et Technique des Activités Sportives, maitrise STAPS. Option danse. Ayant dispensé des cours dans diverses structures privées et associatives dans le domaine de la remise en forme, de l'enseignement secondaire, et de Centre de Formation pour Apprentis, je me suis orientée tout naturellement vers le bien-être ; pour soi et pour les autres.
- Grâce à la méthode Vital'respir, j'organise mes séances selon 4 grands axes : se concentrer, s'exprimer, se relâcher et se mettre en action.
- Je suis aujourd'hui Coach sportif à domicile sous le nom de GYMCADO, animatrice GV pour Chavill'gym .
- Je propose des séances en individuel ou en groupe, des ateliers en forêt, et des café-respiro sur réservation sur Chaville : bullier.martine@gmail.com - Facebook :gymcado

06 14 94 24 03

Facebook :gymcado

PARCOURS bien-être

PASCALE LESAUVAGE

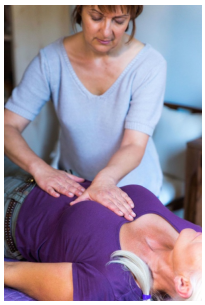
ACCOMPAGNEMENT global en ÉDUCATION PERCEPTIVE

- D.U en Somato-psychopédagogie, spécialisation en Pédagogie Perceptive adaptée à l'enfant.

- Je pratique la Pédagogie Perceptive (en cabinet et en entreprise), méthode innovante par le toucher de fasciathérapie, le mouvement et l'entretien verbal pour agir sur les processus émotionnels, somatiques et cognitifs : soulager les tensions, harmoniser le tonus corporel, diminuer le stress, accorder corps et esprit pour un mieux-être durable.
  Chez l'enfant : améliorer l'attention, la confiance, l'envie d'apprendre, mieux gérer ses émotions et ses comportements, développer son autonomie.

- Danse thérapie par le tango argentin sensoriel : posture et équilibre, attention, confiance, pensées et émotions positives.

- Animation d'ateliers de méditation (approche ludique avec les enfants), de gym douce et relaxation. Accompagnement à la parentalité.



- Mon expérience de manager en entreprise pendant 25 ans, associée à ma pratique de la danse et mon expertise de la Pédagogie Perceptive, m'offre des connaissances et compétences spécialisées dans les domaines du développement personnel, de la gestion du stress, de l'aide aux apprentissages, de l'accompagnement au changement et de l'animation de groupe.

06 58 15 73 92

1 route Thierry - 92410 Ville d'Avray

www.lejeparlejeu.fr

PARCOURS bien-être

MAGDALENA WITTER

PRATICIENNE DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS Association Atelier du mouvement

Retrouvez la vitalité et vous sentir plus à l'aise dans vos mouvements !

La méthode Feldenkrais, du nom de son auteur, Moshe Feldenkrais, est une pédagogie qui améliore notre fonctionnement en s'adressant à nos capacités d'apprentissage et de changement de nos schémas par le mouvement conscient.

Une séance apporte bien-être, détente et améliore votre posture au quotidien, le tonus musculaire retrouve sa justesse et les tensions partent.

Vous apprenez à :

•Bouger avec plus d'aisance et réveiller votre vitalité
•Utiliser vos capacités cognitives pour retrouver votre mobilité
•Expérimenter de nouvelles possibilités pour vous «organiser» différemment dans votre façon de vous mouvoir
•Vous préserver de vos douleurs chroniques...et tout cela dans le plaisir de bouger autrement !

Enseigner cette pratique est pour moi un appel du cœur, je l'ai connu lors de mes cours de danse pour améliorer mes performances artistiques. Aujourd'hui j'enseigne à tout public, particulièrement aux adultes et seniors.

Cours hebdomadaires et stages de weekend à Chaville

06 85 78 79 74

www.feldenkrais-magdalenawitter.com

PARCOURS bien-être

ISABELLE MESSÉ

ISHANA YOGA

Professeur chez ISHANA YOGA de Hatha Yoga pour les Adultes, adolescents, enfants et familles. Je suis diplômée en chine et en France. Mon Yoga est celui de Swami Vidyanand (fondateur de L'European Yoga Alliance), maître du yoga de la « transformation » en Inde. Ce yoga est dans la lignée du yoga Intégral de Sri Aurobindo. Sa pratique est reconnue dans le monde pour transformer rapidement les pratiquants en leur apportant sérénité, calme et libération.

YOGA ENFANT

Premiers pas sur le chemin du yoga dans la joie… Le récré yoga est enseigné de façon ludique (jeux, histoires,...).

YOGA FAMILLE

Premiers pas sur le chemin du yoga dans l'amour, la joie et le partage…
Le yoga en famille est un moment sacré où l'on apprend à se connecter l'un avec l'autre: on partage, on s'observe, on s'écoute, on se soutient, on s'aide...

YOGA

Le corps abrite notre moi. La stabilité de notre moi émotionnel ne peut se faire que si l'enveloppe qui nous héberge est solide, souple et en bonne santé. En transformant notre corps au travers d'asanas (postures), nous transformons notre personnalité.

ISHANA YOGA

06 95 47 50 32

COURS DE YOGA A CHAVILLE (92/78)

WWW.ISHANAYOGA.FR

PARCOURS bien-être

ANDRÉA BUDILLON

YOGA ET NATUROPATHIE

YOGA ADULTES

Hatha Vinyasa Yoga - Yoga Thérapie

Certification Yoga Alliance (reconnaissance internationale)

YOGA ENFANTS ET FAMILLES

Certification Fédération Française de Yoga enfant

STAGES DE YOGA THÉMATIQUES

(dos en plein forme, lâcher prise, gestion des émotions...).

CONSULTATION NATUROPATHIE

ATELIERS YOGA ET CUISINE (naturopathique)

Je donne des **cours collectifs de yoga à la MJC de Chaville mais aussi à Chaville et à Meudon** à des familles (programme de mes cours sur www.superbanane.fr). Je donne des cours particuliers de yoga / yogathérapie dans le 92 et le 78.

Je suis Naturopathe Iridologue, J'ai choisi une formation de naturopathie rénovée où les éléments psychologiques viennent compléter les méthodes plus traditionnelles.

Fondatrice **WWW.SUPERBANANE.FR**, site qui a pour ambition d'aider à se sentir mieux dans sa peau et dans sa tête.

07 69 61 02 63

COURS DE YOGA À LA MJC ET 92/78

WWW.SUPERBANANE.FR

PARCOURS bien-être

DR TRAN

QI GONG, MEDECINE CHINOISE ÉNERGÉTIQUE

- Médecin acuponcteur, homéopathe, micro-nutritionniste, phytothérapeute.

- J’enseigne également le Qi Gong, pratique que je maîtrise depuis de longues années et sur laquelle j’ai écrit un ouvrage de référence « Qi Gong pour vaincre le stress, la fatigue chronique et la dépression nerveuse ».

- J’anime des ateliers à l’espace Qi Gong – santé – culture à Chaville, 3 rue du Coteau.

- J'enseigne également à Versailles et Paris 15ème

Tel 01 47 50 97 19 – info@qigongsante.com

www.qigongsante.com

PARCOURS bien-être

THIERRY LE LANN

MEDIATION, QI GONG, TAO DE L'ARBRE

Le Chemin qui m'a conduit jusqu'ici.

Les rencontres, sur ce chemin, ont commencées ,il y a 30 ans, par les pratiques des arts martiaux japonais (AÏkido, Kendo,IaÏdo,Karate) et du Zazen (Zen Soto).

Paralèllement, j'ai suivi l'enseignement du Dharma et de la méditation à la Pagode Truc Lam de Villebon sur Yvette (91) auprès du Vénérable Thich Thien Chau puis à son décès, auprès de son frère le Vénerable Thich Phuoc duong pendant près de 15 ans.

La découverte du Yi Chuan en Chine (Beijing) il y a 12 ans et de la Posture de l'Arbre (Zhan Zhuang) a fait évoluer ma pratique méditative assise vers une pratique interne énergetique debout.

A Paris, j'ai approfondi l'enseignement du Yi Chuan de Mitsuharu Sawada pendant 6 ans. Et également, pendant trois ans, l'enseignement du Dharma de Kar fung wu et du Qi gong de la verticalité. Le Zhan Zhuang, a transformé ma pratique, jusqu'à lacher, Les arts de combats.

Cette transformation m'a fait découvrir et plonger, avec intensité et bonheur, au travers de nombreux stages (Daniel Lepkov, Alain Montebran …) et des Jams dans la danse Contact-improvisation.

C'est, à mon sens, un art du mouvement, une exploration créative, une expérimentation vivante du moment présent, de l'expansion de soi et des autres partenaires, dans le partage donner/recevoir, du Coeur. Une invitation à la Joie dans une nouvelle forme de communication.

Je vous accompagne en Silence sur Onmediteavecvous.com. Ce chemin est un émerveillement de chaque instant.

Tel. 06 60 93 74 34 - tll.koan@gmail.com

onmediteavecvous.com

PARCOURS bien-être

ISABELLE GOUTARD

YOGA DU RIRE

- 10 ans en tant que déléguée médicale, puis j'ai suivi une formation d'éducateur et d'écoute auprès des jeunes dans le cadre d'interventions en éducation affective et sexuelle (au lycée). Sophrologue depuis 2011 (Académie de sophrologie Caycédienne) Gestion du stress, des douleurs, des insomnies, confiance en soi ...
- Animatrice en Yoga du rire ou " rigologie" : Créée par le docteur Kataria en Inde, c'est une méthode positive qui permet de lâcher les tensions, le stress, par le rire même simulé. Des études scientifiques montrent les effets positifs du rire sur la santé physique et mentale. C'est devenu un phénomène mondial.
- Les séances se déroulent en groupe avec des jeux de rire, généralement une séance complète dure 1 heure

06 22 48 82 00 - votre-temps-sophro.fr

Consultations sur RDV - 19 rue du bouquet à Chaville

PARCOURS bien-être

AURÉLIE FLAMENT

PSYCHO-PRATICIEN
Ateliers parents, ateliers philo enfants

- Être en relation de manière respectueuse, pour soi et pour l'autre, est une question qui est au cœur de mon être, de ma vie, qu'elle soit professionnelle ou personnelle. J'ai pu expérimenter depuis toute jeune, qu'il y a des relations qui nous font nous refermer, perdre confiance et d'autres qui nous permettent de nous ouvrir, de nous épanouir. Ma formation à la psychothérapie et à la thérapie par le jeu m'a permis de comprendre de manière pointue qu'elles étaient les attitudes qui permettaient d'accompagner les personnes de manière respectueuse et de favoriser leur développement personnel.

- Cette façon d'appréhender la relation s'est aussi invitée dans mon rôle de maman. C'est un véritable chemin. Je suis heureuse et émue de voir la façon dont la relation avec et entre mes enfants évolue. J'aime les voir grandir en tant que personnes autonomes et indépendantes.
- Ce sont ces expériences personnelles et professionnelles et la rencontre avec Sandrine Gallienne qui m'ont amenée à proposer des ateliers de parents que nous animons ensemble depuis 2016. Aujourd'hui, nous vous proposerons de découvrir notre façon de faire!
- Je propose également, une découverte « atelier philo » aux enfants qui souhaitent tenter l'expérience.

06 24 78 17 05

Consultations sur RDV à Meudon

PARCOURS bien-être

SANDRINE GALLIENNE

COACH, PRATICIEN PNL
Ateliers de communication parents

- La communication et la passion pour l'être humain ont toujours été mon moteur. Puis, j'ai découvert Maria Montessori et co-fondé une école primaire Montessori à Montreuil qui a 13 ans aujourd'hui. Selon M. M, pour bien grandir et s'épanouir, l'environnement doit offrir l'amour, la bienveillance, la confiance, permettre l'autonomie, la responsabilisation, la place de l'erreur dans l'apprentissage, l'expérimentation par le corps, les sens, le mouvement. Cela a ensuite guidé mon parcours personnel et professionnel.

- En 2012, je me forme au DÔJÔ, centre de formation aux métiers de la relation d'aide fondé par Jane Turner et Bernard Hévin: le coaching, la PNL, l'AT…, me permettent d'accompagner les personnes dans une approche globale pensée, émotions, cœur, corps... Une 15aine d'année de psychothérapie et autres thérapies corporelles et familiale, et le chemin de la maladie et de la guérison enrichissent ma pratique.
- J'accompagne les personnes qui souhaitent aller vers un développement personnel et professionnel, des savoirs faire et savoirs être qui facilitent le quotidien, l'épanouissement, la conscience et la connaissance de soi.
- J'anime régulièrement des ateliers sur la communication apaisée en famille avec Aurélie Flament, avec qui je partage la psychologie humaniste de Carl Rogers.

06 62 49 81 94

Consultations sur RDV : 30 rue A. France et 26 route du pavé des Gardes à Chaville