

# PARCOURS *bien-être*

## CHAVILLE

MJC de la Vallée  
Salle Mozaïk

**DIMANCHE 25 MARS 2018**

10h à 13h - 14h à 18h

CONFÉRENCES  
ATELIERS EN GROUPE  
PRATIQUES INDIVIDUELLES

Venez découvrir des activités,  
prendre soin de vous  
et vous détendre.

**ENTRÉE GRATUITE - SUR INSCRIPTION**

---

INFORMATIONS PRÉ-INSCRIPTIONS  
Sandrine GALLIENNE : 06 62 49 81 94 - Martine BULLIER : 06 14 94 24 03

# PARCOURS *bien-être*

A la croisée du bien-être, de la santé et du développement personnel, le **parcours Bien-être de Chaville** permet de regrouper différentes animations pour les adultes, les ados, et les enfants.

L'événement offre un large panel de pratiques qui peuvent aider chacun à **mieux vivre son quotidien**, grâce à des intervenants et praticiens de Chaville et des communes voisines.

## PROGRAMME MJC

CONFÉRENCES À LA MJC		SALLE ENFANTS MJC	
10h15 10h45	Réflexes archaïques et mouvements de vie K. Chintaram	10h10 10h30	Méditation enfants P. Lesauvage
10h55 11h25	Burn-out, un chemin vers soi S. Gallienne	10h40 11h00	Méditation enfants P. Lesauvage
11h35 12h05	Thérapie craniosacrée biodynamique, thérapie du retour vers l'essentiel de soi - R. Kubovicova	11h10 11h30	Yoga enfants I. Messe
12h15 12h45	Les liens entre état psychique et flore intestinale A. Eldin	11h40 12h00	Méditation enfants P. Lesauvage
14h15 14h45	Présentation de la méthode Feldenkrais C. Rahlf	14h15 14h45	Réflexes archaïques enfants K. Chintaram
14h55 15h25	Eco santé : l'aliment et son influence P. Boudry	14h55 15h25	Atelier philo enfants A. Flament
15h35 16h05	Géobiologie de l'habitat et pollutions électromagnétiques - J. Notario	15h35 16h05	Atelier philo enfants A. Flament
16h15 16h45	Alimentation en pleine conscience et éducation au goût : pistes de réflexion pour faire les bons choix alimentaires - A. Chaouat	16h15 16h45	Atelier philo enfants A. Flament
16h55 17h25	Prendre soin de sa peau S. Tonello	16h55 17h25	Réflexes archaïques enfants K. Chintaram

Un stand de **maquillage à base de produits bio** - S. Tonello

Au bar, des **thés et tisanes Bio** - Fanette

Un stand de présentation et vente de **huiles essentielles** - P. Milla

Un stand de présentation et vente de **livres** - E. Calas

Un stand de présentation vente de **filtres à eau et ioniseurs** - P. Tonnelier

Un stand de présentation vente de **cartes de créativité** - D. Schmit

**ENTRÉE GRATUITE - SUR INSCRIPTION**

SALLE EXPRESSION 1 MJC		SALLE EXPRESSION 2 MJC	
10h15 10h45	Initiation à la méditation T. Le Lann	Qi Gong, gym énergétique chinoise Dr Tran	
10h55 11h25	Yoga du rire I. Goutard	Tango thérapie P. Lesauvage	
11h35 12h05	Réflexes archaïques et mouvements de vie K. Chintaram	Yoga adulte A. Budillon	
12h15 12h45	Atelier de communication parents-enfants A. Flament et S. Gallienne	Yoga adulte A. Budillon	
14h15 14h45	Body Zen C. Jegou	Initiation à la méditation T. Le Lann	
14h55 15h25	Feldenkrais C. Rahlf	Respirologie M. Bullier et A. Lebelt	
15h35 16h05	Yoga enfants I. Messe	Body Zen C. Jegou	
16h15 16h45	Qi Gong, gymnastique énergétique chinoise Dr Tran	Atelier du mouvement M. Witter	
16h55 17h25	Respirologie M. Bullier et A. Lebelt	Yoga en famille I. Messe	

## PROGRAMME ESPACE MOZAÏK

### 10H À 13H

**Réflexologie** - A. Leneveu  
**Sophrologie** - A-K. Kerriou  
**Yi King** - A. Miassédova  
**Naturopathie** - E. Van Ginkel  
**Soins énergétiques** - G. Ramsay  
**Massage assis** - I. Stiégler  
**Respirologie** - M. Bullier

### 14H À 18H

**Access bars** - I. Goutard  
**Thérapie craniosacrée biodynamique** - R. Kubovicova  
**Soins énergétiques** - G. Ramsay  
**Naturopathie** - E. Van Ginkel  
**Fasciathérapie** - P. Lesauvage  
**Réflexologie** - A. Eldin  
**Massage assis** - AS. Fron  
**Coaching / PNL** - S. Gallienne

### TOUTE LA JOURNÉE A L'ESPACE MOZAÏK

Le **Bol d'air Jacquier** pour une respiration d'air pur  
 La sieste avec les **lunettes Psio** pour une détente express

# ADRESSES ET ACCÈS



**MJC - 25, RUE DES FONTAINES MARIVEL - 92370 CHAVILLE**



**ESPACE MOZAÏK - 3, PARVIS DES ÉCOLES - 92370 CHAVILLE**

- **MÉTRO** : ligne 9. Arrêt «Pont de Sèvres»
- **TRAM VAL DE SEINE** : T2, arrêt «Musée Pont de Sèvres», puis bus 171 Pont de Sèvres - Versailles. Arrêt «Cours Gal de Gaulle»
- **TRAIN** : Ligne Paris Montparnasse-Versailles Rive Gauche, arrêt «Chaville Rive gauche». Ligne Paris St Lazare-Versailles Rive droite, arrêt «Chaville Rive droite»
- **BUS** : ligne 171, arrêt «Cours Gal de Gaulle»
- **AUTOLIB** : station la plus proche au 705 av Roger Salengro, Chaville
- **PARKING** : Place du Marché, 1469 av Roger Salengro, Chaville (parking payant, ouvert 7j/j de 6h à minuit)



# REMERCIEMENTS

**Un grand Merci à tous les participants et partenaires** qui ont donné du temps, de leurs talents, des locaux, des moyens de communication, prêté du matériel, etc pour la **réussite de cet événement.**

**NATURE&CIE**  
Alimentation et produits bio

Association  
PARENTS EN CHEMIN



Fleuriste  
FLEURS  
ET  
JARDINS

**MJC**  
de la Vallée

**hauts-de-seine**  
LE DÉPARTEMENT

