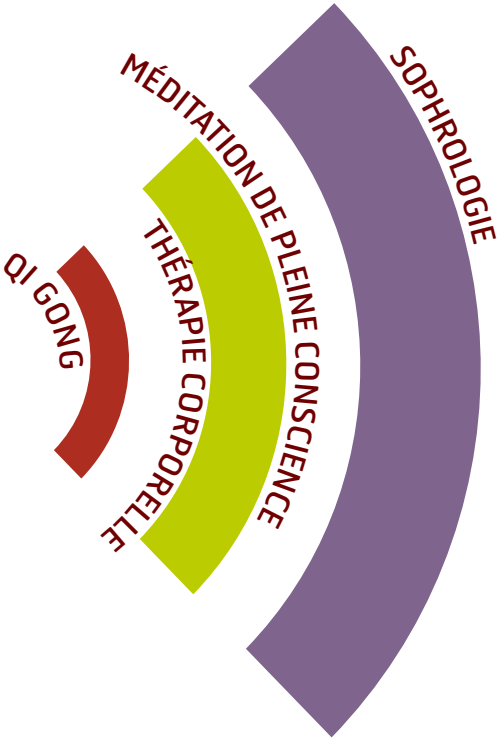
LES RÉSONANCES DU BIEN-ÊTRE ®

Joëlle Grenier

Thérapie intégrative



Séances individuelles
& cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

SOPHROLOGIE

Il s'agit d'une méthode d'intériorisation et d'entraînement progressif, utilisant des techniques simples pour apprendre à se relaxer, dynamiser ses ressources, améliorer ses performances et développer sa personnalité. Les participants apprendront à vivre une décontraction neuromusculaire leur permettant d'accéder au niveau « sophroliminal » qui est une zone entre veille et sommeil. C'est dans cet état de présence à soi-même qu'il sera possible d'écouter son corps, d'exploiter ses capacités d'imagination, de se " déplacer dans le temps ", de laisser venir des images, des sensations ou d'effectuer des corrections comportementales. La méthode met l'accent sur les structures positives de l'être afin qu'il parvienne à l'autonomie en apprenant à se libérer des expériences négatives.

MÉTHODE

Apprentissage d'exercices corporels de relaxation dynamique
Travail sur la respiration
Entraînement à la concentration et au vécu positif des sensations
Des techniques statiques de visualisation
Méditation
Feedback

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse d'apprendre à :

- Gérer son stress, se relaxer
- Prendre conscience de son corps et de ses besoins
- Reprendre confiance en soi
- Améliorer sa capacité à communiquer
- Devenir performante
- Porter un autre regard sur les difficultés rencontrées
- Positiver les expériences
- Se préparer mentalement aux changements de la vie (examens, grossesse, mutation professionnelle, projets de vie)

神 清 氣 爽
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

SOPHROLOGIE

MODALITÉS

Séances individuelles d'accompagnement et de soutien pour les personnes traversant des difficultés ou désirant s'inscrire dans une démarche volontaire d'évolution et de connaissance de soi. Dans ce cadre, l'écoute et l'échange seront privilégiés afin de permettre le développement de vos idées et l'expression de vos ressentis.
Un espace-temps unique pour vous détendre, élaborer des solutions, retrouver la confiance et l'énergie nécessaires pour vous ajuster aux événements et surmonter les difficultés.

Séances individuelles

1h ou 1h30 pour évoluer à votre rythme avec un travail suivi et personnalisé selon vos besoins.

Séances collectives de Méditation hebdomadaires

1h : engagement pour 10 séances.

神 清 氣 爽
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

QI GONG

Le **Qi Gong** est une gymnastique thérapeutique chinoise de santé et longévité. Le Qi (en chinois “énergie” ou “souffle”), Gong (“travail” ou “pratique”) est essentiellement un travail sur l’énergie vitale. Le Qi Gong est pratiqué en Chine avec succès depuis plus de 2000 ans. Cette méthode permet d’augmenter les circulations énergétique et sanguine dans le corps et libère l'énergie le long des méridiens d’acupuncture.
Mais bien plus qu’une simple gymnastique, le Qi Gong propose un nouvel art de vivre le quotidien en respectant les rythmes de la nature, la ronde des saisons. Cette discipline prépare ainsi merveilleusement aux changements et permet d’être plus à l’écoute de ses rythmes internes. On lui attribue de multiples vertus: garder la jeunesse du corps et de l’esprit, augmenter la résistance à l’effort et aux infections, préserver la santé, améliorer la mémoire, apporter une sensation de fluidité, d’aisance corporelle.

MÉTHODE

Assouplissement du corps et déblocage articulaire
Automassages
Travail sur l’enracinement, la respiration, la concentration
Apprentissage d’un enchaînement de mouvements
Pratique des 6 sons thérapeutiques
Méditations taoïstes

MODALITÉS

Séances collectives hebdomadaires
Inscription à l’année d’octobre à juin

Formule spéciale : ATELIERS DE 'QI GONG & SOPHROLOGIE ADAPTÉS' de 1h30

Il s'agit d'une méthode thérapeutique combinant les deux approches pour un suivi personnalisé en petit groupe d'un minimum de trois personnes.

神清氣爽
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

Stages de QI GONG

Premier week-end :
Le Nei Yang Gong

Créé par le Pr Liu Gui Zhen, fondateur du premier centre de Qi Gong médical à Beidaihe, il est accessible à tous. Il s'agit d'une méthode pour nourrir l'intérieur, renforcer les tendons, faire circuler l'énergie et entretenir la santé. Il peut aussi préparer à la pratique des arts martiaux chinois.
Très agréable à pratiquer, ces mouvements sont à la fois physiques et gracieux.

Le week-end du 28-29 Avril 2018 (9h30-17h)

Troisième week-end :
Le Wu Dang Qi Gong – Les mouvements du bonheur

Issu d'un temple taoïste de la montagne sacrée Wu Dang située dans le sud-est de la Chine, ce Qi Gong n'a été enseigné qu'aux moines pendant des siècles avant d'être transmis aux profanes à l'extérieur du temple au début du XXème siècle par le Maître taoïste Xu Beng Shan. La première série du Wu Dang Qi Gong comprend un ensemble de 15 mouvements courts et de 6 postures statiques. Facile à apprendre et à mémoriser, complet en soi, il est particulièrement adapté aux débutants de tous âges, quel que soit l'état de santé ou la constitution physique. Autant les jeunes que les moins jeunes, les sédentaires que les sportifs peuvent bénéficier des bienfaits que procure la pratique régulière de ce Qi Gong. Il permet de cultiver le calme et la sérénité de l'esprit, la détente et la relaxation, corrige tous les effets du stress.

Le week-end des 19, 20 mai 2018 (Week-end de Pentecôte).

Les lieux seront précisés ultérieurement.

神 清 氣 爽
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

SOINS DU CORPS ET DE L'ÂME

Prévention et accompagnement à la gestion du stress :
Différentes approches corporelles associant un accueil, une écoute et un soutien pour un mieux-être immédiat :

PLEIN LE DOS
Massage du dos pour une détente express. Drainage des toxines, relaxation de l'ensemble de l'organisme : 1h.

SOURIRE INTÉRIEUR
Massage de la nuque et du visage intégrant la digitopuncture :
Défatigue, soulage les maux de tête, calme l'anxiété ; lâcher prise mental : 1h.

DES AILES AU BOUT DES PIEDS
Massage des pieds stimulant les zones réflexes. Apporte vitalité et enracinement, légèreté dans les membres inférieurs : 1h.

PLÉNITUDE
Massage anti-stress global aux huiles essentielles. Grandes manœuvres favorisant l'apaisement physique et mental : 1h30.

NIRVANA
Lâcher prise, déconnexion du réel et voyage à travers des sensations différentes, du physique au plus subtil. Combinaison originale de différentes méthodes : massage global du corps aux huiles essentielles associant des étirements doux, digitopuncture et le reiki pour un bien-être immédiat et durable : 2h.

LA CHENILLE DEVIENT PAPILLON
Recommandé en période de changement, de doute, de stress lié à un événement brutal. Le Reiki est une thérapie holistique d'harmonisation énergétique par imposition des mains sur les chakras. Il ouvre l'esprit, accroît la conscience, source de changement et d'évolution psychologique, apporte relaxation, détente, joie de vivre, stimule et renforce le système immunitaire pour une guérison spirituelle : 1h30.

SÉANCES INDIVIDUELLES DE THÉRAPIE PAR LE TOUCHER

神 清 氣 爽
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

ATELIERS DE SOPHROLOGIE & MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
Comprendre et mieux vivre son stress

Un cycle évolutif de formation à la gestion du stress.
Le stress ne doit plus nous rendre malade. Bien géré, il est stimulant. Se sentir stressé n'est pas un signe de faiblesse. C'est un phénomène physiologique normal dont le but est de stimuler notre organisme pour permettre son adaptation à un environnement changeant.
Pourtant, généré par les différentes contraintes que nous subissons chaque jour, il serait à l'origine de nombreuses maladies (coronariennes, ulcères à l'estomac, infarctus du myocarde, hypertension, dépression, absentéisme, etc...).
Puisqu'il n'existe pas de vie sociale sans stress, il est nécessaire d'apprendre à le gérer.

Ces ateliers permettront d'améliorer votre confort de vie et de travail et d'augmenter votre capacité à faire face aux contraintes quotidiennes. Vous apprendrez à agir aux 3 niveaux : cognitif (compréhension), corporel et comportemental. Des temps de parole, d'échange et de retour à soi alterneront avec des pratiques qui seront diversifiées et adaptées au groupe constitué.

MODALITÉS

9 ateliers, le samedi matin de 9h30 à 12h30 :
7 et 21 Octobre, 11 et 25 Novembre, 9 et 23 Décembre 2017,
13 et 27 Janvier 2018, 10 Février 2018
9 ateliers de 3 heures: 495 €

神 清 氣 爽
Séances individuelles
& **cours collectifs**
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

CURE DE SÉRÉNITÉ ET VITALITÉ

Un séjour bien-être associant le développement personnel à une approche globale de prévention santé dans un cadre privilégié.
Chaque jour un travail d'accompagnement personnalisé associant la marche, le Qi Gong, la Sophrologie, la méditation de pleine conscience et des soins du corps.
Une attention particulière est portée à la nutrition visant notamment l'équilibre acido-basique et la détoxification, utilisant les produits bio locaux.
Parallèlement, une information est apportée lors de débats, projections ou conférences en soirée, selon une thématique définie pour chaque cure.

OBJECTIFS

Apprentissage d'une forme de Qi Gong.
Détente et découvertes multiples.
Un temps pour soi.
Se rencontrer, rencontrer l'autre.
Se ressourcer au contact de la nature dans un cadre privilégié.
Apprendre de nouvelles façons de se revitaliser par l'alimentation, le comportement, les techniques énergétiques et des soins adaptés.

MODALITÉS

Stage résidentiel.

Date :
Date: du 26 Août : 10h au 31 Août 2018 : 12h
Tarif :
360 € la semaine (hébergement en sus, qui sera précisé ultérieurement).

神清氣爽
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

ORGANISATION 2017/2018

SÉANCES COLLECTIVES HEBDOMADAIRES DE QI GONG

Du lundi 18 septembre 2017à fin juin 2018.
(Interruption pendant les congés scolaires et jours fériés)

- Le lundi de 10h30 à 11h45 et de 19h à 20h15
- Le mercredi de 18h à 19h15
- Le jeudi de 9h30 à 10h45

Séances collectives hebdomadaires de Qi Gong, inscription à l'année : 390 €

ATELIERS de 'QI GONG & SOPHROLOGIE' (Séances adaptées)

- Le mardi de 14h à 15h30

10 séances collectives hebdomadaires : 300 €
(pour un minimum de 3 participants).

SÉANCES INDIVIDUELLES de SOPHROLOGIE INTEGRATIVE (sur RDV)

1h : 65 € , 1h30 : 80 €

SOPHROLOGIE et MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- 9 ateliers de 3 heures, le samedi de 9h30 à 12h30 : 7et 21 Octobre, 11 et 25 Novembre, 9 et 23 Décembre 2017, 13 et 27Janvier 2018, 10 Février 2018.

9 ateliers de 3 heures : 495 €

MEDITATION

- Le mercredi de 14h 30 à 15h30 (à partir du Mercredi 4 Octobre jusqu'au 13 Décembre).

10 séances collectives hebdomadaires : 150€

神 法 氣 灵
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

ORGANISATION 2016/2017

STAGES WEEK-END de QI GONG

De 9h30 à 17h le samedi et de 10h à 17h le dimanche

- Premier week-end (28-29 Avril 2018): 190 €
- Deuxième week-end (19- 20 mai) : 190 €

MASSAGES BIEN-ÊTRE (sur RDV)

- Plein le dos, 1h : 65 €
- Sourire intérieur, 1h : 65 €
- Des ailes au bout des pieds, 1h : 65 €
- Plénitude, 1h30 : 95 €
- Nirvana, 2h : 115 €
- La chenille devient papillon (reiki), 1h30 : 80 €
- Thérapie par le toucher, 1h30 : 95 €

CURE DE SÉRÉNITÉ & VITALITÉ

- Le stage résidentiel : 360 €

Du 26 au 31 août 2018.

神 清 氣 爽

Séances individuelles
& **cours collectifs**
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION 2017/2018

Bulletin à renvoyer à Joëlle Grenier
" Le Bois Verlaine " - 67 ter rue des Aqueducs - 69005 Lyon
(Merci de souligner ou entourer vos choix)

Nom : Prénom :
Date de naissance : Sexe : F - M
Adresse : e-mail :
Tél :
Niveau : Débutant - Pratiquant
- Lundi 10h30 à 11h45 (Qi Gong), 19h00 à 20h15 (Qi Gong)
- Mardi 14h à 15h30 (séances adaptées de Qi Gong & Sophrologie)
- Mercredi 14h30 à 15h30 (Méditation), 18h à 19h 15 (Qi Gong)
- Jeudi de 9h30 à 10h45 (Qi Gong)

Coût :
- Qi Gong (inscription à l'année) : 390 € (130x3), à la séance d'essai : 18€
- Ateliers 'Qi Gong & Sophrologie adaptés' (10 séances de 1h30) : 300 €
- Ateliers de 'Sophrologie et de Méditation de Pleine Conscience' (cycle de 9 matinées de 3h) : 495 €
- Méditation : 150€ (10 séances collectives de 1h)
- Week-ends Qi Gong : 190 € - préciser votre choix.
- Cure de Sérénité et Vitalité : 360 €

Inscription à l'année pour les cours de Qi Gong **du lundi 18 septembre à fin juin.**
Interruption pendant les congés scolaires et jours fériés.
Facilités de règlement en plusieurs versements.
Toute séance individuelle annulée moins de 2 jours à l'avance est due.
Pour les séances collectives, aucun remboursement n'est effectué en cas d'absence ou d'abandon de votre part en cours d'année, ou durant un stage.
Cure de Sérénité & Vitalité: les arrhes sont dues en cas d'annulation de votre part moins d'un mois avant le début de la Cure.
Pour l'inscription joindre un chèque de 130 € d'arrhes (Qi Gong, Sophrologie) et 150 € (Méditation et Cure de sérénité et Vitalité) à l'ordre de Joëlle Grenier.

Date :
Signature :

神 法 氣 夷
Séances individuelles & cours collectifs
67 ter rue des Aqueducs
69005 Lyon
04 72 57 48 90
06 20 17 23 38
www.joelle-grenier.fr

Joëlle GRENIER,
formée à la relaxation thérapeutique par le CEFP, praticienne
en massages bien-être et Reiki, master spécialiste en sophrologie
caycédienne, professeur de Qi Gong certifiée par l'IEQG, diplômée de la
FEQGAE (Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques). Exercice libéral;
Intervenante en écoute active en entreprise.

22 ans d'expérience.

Siret : 433 028 032 00020