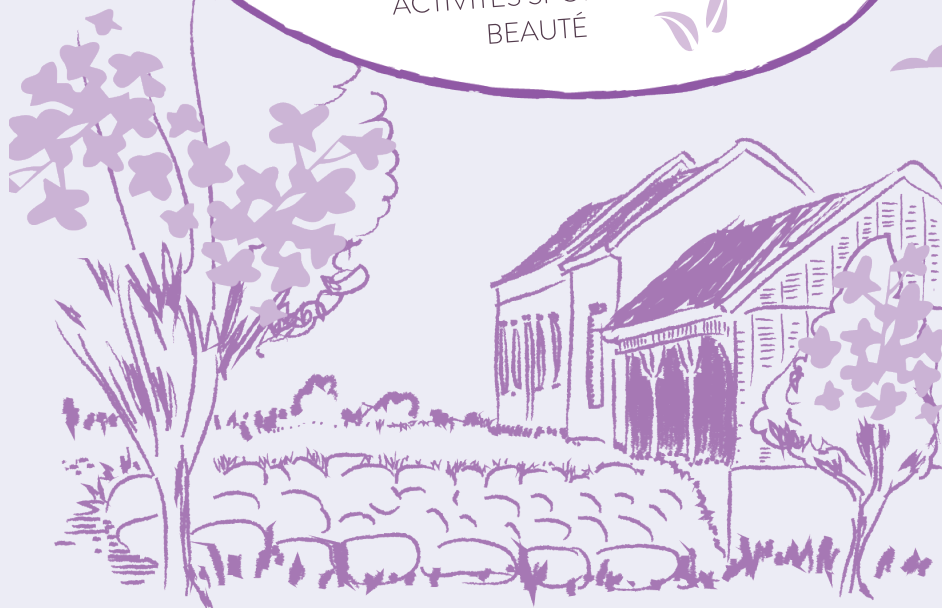




LE GUIDE  
DÉCOUVERTE

Les  
Ateliers Santé &  
Mieux-être

ATELIERS BIEN-ÊTRE - RELAXATION  
ACTIVITÉS SPORTIVES  
BEAUTÉ



3 RUE PRINCIPALE - VAUJURENNES / 10160 PAISY-COSDON



Isabelle BLIN  
Infirmière &  
Animatrice santé

Diplômée d'État 2000



Infirmière depuis 19 ans (dont 9 ans en oncologie), j'ai toujours été sensible à l'importance de l'accompagnement tant sur les parcours de soins que sur les parcours de vie des personnes soignées.

En janvier 2016, j'ai donc pris l'initiative de créer des journées où les personnes peuvent bénéficier d'un lieu agréable dans lequel l'écoute y est bienveillante. Aussi je me suis entourée de professionnels formés et concernés par les objectifs de notre association :

relaxologue / sophrologue, préparateur physique, maître nageur, esthéticienne, réflexologue, danse-thérapeute.

L'association « Les Ateliers des Petites Herbes » est donc née en juin 2018. Elle a pour objectif d'accueillir, informer et accompagner des personnes en situation de « fragilité » morale et/ou physique.

En équipe chacun contribue à la prévention et éducation à la santé afin que chaque participant puisse devenir acteur de sa santé et accéder à un mieux être.

Cette journée vous propose un accompagnement auprès de professionnels à des tarifs accessibles, dans une atmosphère conviviale.

Vous pouvez devenir adhérent ou nous soutenir grâce à vos dons.

L'association les Petites Herbes est reconnue d'intérêt général, à caractère social.

Isabelle Blin



## Comment ça marche ?



### LE DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE D'ATELIER

- **Accueil entre 9h30 et 10h00 par Isabelle autour d'un café.**

Chaque participant(e) est unique.

Vous ferez parti(e) d'un groupe de 6 à 8 personnes, une belle dynamique, partage d'expériences, convivialité... dans le respect de chacun.

Chaque professionnel est là à votre écoute, pour prendre soin de votre santé et de votre mieux-être en toute liberté, sécurité et confidentialité.

- **Atelier santé de 10h30 à 12h00 puis de 13h30 à 17h30.**

Le programme varie selon les semaines (3 ateliers par journée).

Formés, les professionnels vous assurent un accompagnement adapté pour correspondre à vos attentes et vos besoins.

Ils mobiliseront leurs connaissances et savoir-faire.

Les soins et prestations proposés ne sont pas obligatoires mais une invitation à découvrir ses ressources personnelles. Certains ateliers sont proposés de façon collective, d'autres en individuel.

*Piscine et confort du gîte accessibles toute la journée*

- **Repas convivial au gîte de 12h00 à 13h30**

(merci de préciser vos habitudes alimentaires)

## Les journées des ateliers

### LA JOURNÉE DU MARDI

9h30  
à 17h30

est réservée aux personnes  
sur un parcours de soins  
en cancérologie

pendant ou  
après traitement

15€



### LA JOURNÉE DU JEUDI

9h30  
à 17h30

est dédiée aux personnes  
ayant besoin de prendre  
soin de leur santé

45€

# Une équipe de Professionnels



## Sabrina Guerrey

Coach sportive, dynamique et impliquée Sabrina est formée au Postural Ball®, Rose Pilate et autres techniques en sport adapté.



## Jeremie Vandeveld

Préparateur physique, son objectif : Valoriser la technique, le mouvement et l'autonomie de chacun. Ses moyens : écoute, planification, action et valorisation.



## Jean Baptiste Dumas

Maître nageur, sensible aux fragilités du corps, il valorise et encourage le mouvement dans l'eau. Des séances dynamiques mais à son rythme.



## Peggy Ottinger

Praticienne certifiée en toucher massage : un temps en individuel pour vous poser en toute confiance, corps, cœur et mental. Un toucher où bienveillance et respect permettent une véritable écoute, au delà des mots et des maux.





### Eva Lazaro Sanchez

Diplômée en socio-esthétique, Eva accompagne, conseille, propose des soins esthétiques adaptés aux demandes . Ces ateliers peuvent être collectifs (création de produits cosmétiques, conseils «image de soi») ou individuels (modelages, soins du visage, conseils).



### Carolle Tschirhardt

Infirmière reconvertie, carolle propose des soins esthétiques (modelages détente, enveloppement, gommage...) des soins de qualité pour permettre une sensation de mieux être.



### Alexandra Tardy

Spécialiste shiatsu RNCP, réflexologue prévention et gestion du stress ; sensible à la prise en charge globale de la personne. Intervient aux ateliers de façon collective et individuelle.



### Marie Laure Desnoes

Relaxologue, sophrologue et praticienne en gestion du stress, agréée par la fédération internationale en relaxologie, Marie Laure vous proposera des approches créatives et toujours adaptées pour accéder à un mieux être, découvrir vos ressources pour pouvoir prendre soin de vous.



### Annabel Schroeder

Danseuse et thérapeute, elle accompagne les ateliers « danse bien être » : Utiliser le mouvement dansé comme un soin, pour se défouler, s'évader, se détendre, développer sa créativité ou comme outil de développement personnel.



### Christelle Mychno

Diplômée en réflexologie et en naturopathie, Christelle propose des ateliers collectifs autour de l'hygiène de vie, de l'alimentation jusqu'à la préparation des repas partagés. Vous pourrez redécouvrir les bases de nos aliments.



### Capucine Henrion

Artisan d'art, Capucine accompagne avec douceur et bienveillance, en groupe, des ateliers de création, chacun est capable ! Laissez vous surprendre...



### Odile Fougé et Anne Vaucois

Ce joyeux binôme vous fera voyager à travers des découvertes de beaux livres car en effet, les livres peuvent prendre soin de nous ! Laissez vous embarquer en toute confiance...



Lieu d'accueil



Artistes en herbe !



Ateliers sportifs



# CALENDRIER DES ATELIERS

- Ateliers du mardi  
(pers. concernées par la maladie cancéreuse)
- Ateliers du jeudi  
(ouvert à tous)
- Ateliers du jeudi créatif et/ou  
ateliers/conférence (ouvert à tous)

## 2019

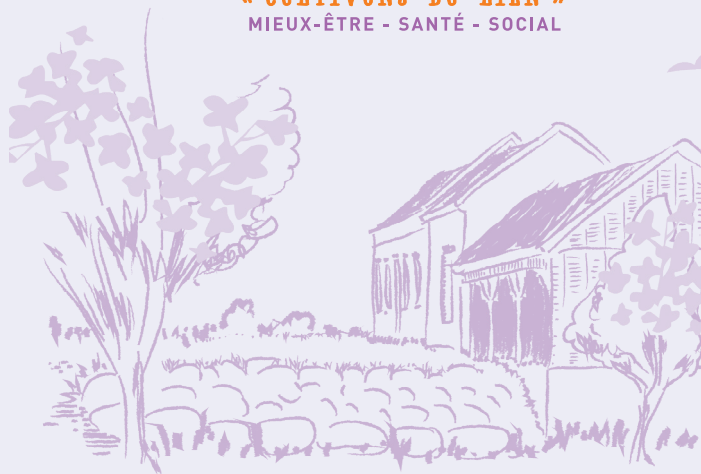
SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DÉCEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

## 2020

JANVIER							FÉVRIER							MARS							AVRIL										
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S				
				1	2	3	4							1	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11				
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18				
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25				
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	29	30	31					26	27	28	29	30						
MAI							JUIN							JUILLET							AOÛT										
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S				
					1	2	1	2	3	4	5	6					1	2	3	4	30	31					1				
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8				
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15				
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22				
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29						
SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DÉCEMBRE										
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S				
				1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12				
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19				
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26				
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31						



« CULTIVONS DU LIEN »  
MIEUX-ÊTRE - SANTÉ - SOCIAL



Création graphique Virgule Troyes

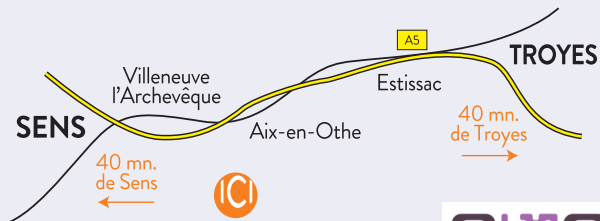
Pour tous renseignements  
sur les activités et tarifs  
contactez Isabelle BLIN

06 47 71 22 88

isabelle@lespetitsherbes.fr

www.lespetitsherbes.fr

 facebook.com/gitedespetitsherbes



SCANNEZ ET  
VISITER NOTRE SITE



3 RUE PRINCIPALE - VAUJURENNES / 10160 PAISY-COSDON

