**NewsBulle Janvier 2019**

ATELIER TOUS PUBLIC

Initiation atelier qi gong

Cet atelier s'adresse à toute personne qui désire reprendre contact en conscience avec son corps et sa respiration, dans le but de mieux se connaître, de mieux comprendre les besoins de son corps, de pouvoir apaiser plus facilement son mental et trouver des clefs pour mieux gérer ses émotions.

Les ateliers auront lieu : les mercredis de 18h30 à 19h30  du 9 janvier au  6 Février

Coût de l'atelier : 10 euros ( 60 euros les 7 séances)

Séance unique possible, Infos ou inscription auprès de Céline Dziubalski au 06 79 69 53 08 ou par mail celine.dziubalski@orange.fr

[PILATES](https://www.labulle-obernai.com/cours-gym-pilates-obernai)

La méthode Pilates a pour objectif de renforcer les muscles profonds et posturaux afin d'acquérir une meilleure posture.
Essentiellement basé sur la respiration et la concentration,
Chaque exercice vise à faire travailler le corps dans son ensemble(à la différence d'autres pratiques sportives qui travaillent chaque muscle de manière répétitive)

Les mercredis de 8h45 à 9h45
Les samedis de 11h à 12h

Infos et inscriptions auprès de Laurence 06.12.96.94.26

[YOGA](https://www.labulle-obernai.com/yoga)

Le yoga est l'un des moyens les plus populaires de se mettre en forme et de ce trouver une certaine sérénité dans le monde trépidant d'aujourd'hui grâce à des techniques de respiration et au perfectionnement d'une série de postures qui amènent force, souplesses et maîtrise du corps.

Pour que vos désirs profonds se relèvent à vous même, pour que la créativité se déploie dans votre vie quotidienne, il est essentielle que vous soyez relié à votre être intérieur, de vous sentir libéré de ce qui pourrait l'entraver.

Le mardi 8, 15, 22, 29  à 19h

Séance unique possible, Infos et inscriptions auprès de Ella Fernandez ayurvella@gmail.com ou 0637878904

Atelier théatre

Dimanche ExpressionS à La Bulle.
Le Corps en création : pour ressentir et apprivoiser son « petit théâtre intérieur »

Par le biais de l'expression corporelle et théâtrale accompagnée du dessin intuitif, je vous propose une aventure pour vous (re)découvrir, vous étonner, vous affirmer.

Ces journées sont une bulle bienveillante pour s'affirmer au travers de son corps, de ses émotions et ses intuitions. C'est un temps pour lâcher prise avec son quotidien, réveiller sa gestuelle, se reconnecter à sa créativité, dans l'instant présent.
Une aventure qui fait grandir et renforce la confiance et l'estime de soi.

Ces stages sont ouverts à toutes celles qui désirent ressentir et apprivoiser leur « petit théâtre intérieur » pour se relier à soi-même, être pleinement dans sa vie.

Je construis les différentes séances, en fonction des besoins des femmes participantes, en proposant des chemins qui touchent :
- le corps (prendre conscience de son corps, expression corporelle, relaxation...)
- l'espace (entre moi et l'autre, l'apprivoiser, travail autour du contact,...)
- l'ancrage (être centrer, être dans l'instant,...)
- l'écoute (être à l'écoute de soi, des autres,...)
- l'énergie (son énergie propre et celle qui vient du groupe)
- l'imaginaire (le nourrir, l'explorer, l'observer,...)
- la parole (rencontrer, échanger, pouvoir verbaliser sur ses émotions,...)
Ce parcours mettra en avant votre spontanéité et sincérité dans un cocoon protecteur.

Les dates des dimanches ExpressionS du premier semestre 2019 :
Dimanche 20 janvier 2019
Dimanche 24 mars 2019
Dimanche 12 mai 2019

Vous avez la possibilité de vous inscrire à un dimanche en solo ou à un cycle de 2 ou de 3 dimanches. Ces stages sont ouverts à toute personne intéressée par la démarche.

Je reste bien sûr à votre disposition, n'hésitez à me contacter pour en savoir plus ou pour répondre à vos questions.

Claudia : 06 83 01 27 27- stagetheatre@laposte.net

coaching voix

Pour connaître et explorer sa voix grâce à la pleine conscience et aux notions anatomiques indispensables à l'émission vocales. Refaire connaissance avec soi à travers sa voix et ainsi travailler sur son estime de soi.

>> Sur rdv les lundis ou vendredis matin

Infos et inscriptions auprès d'Audrey vocalkraus@gmail.com ou 0630089994[COMMUNICATION BIENVEILLANTE](https://www.labulle-obernai.com/atelier-communication-bienveillante-cnv)

[ATELIER](https://www.labulle-obernai.com/cours-gym-pilates-obernai) cnv

Pour toutes personne désireuse d'améliorer sa relation avec elle-même et avec les autres ( conjoint, enfants, cadre professionnel...) \*\*Atelier seul ou en couple\*\*

Dimanche 27 janvier de 9h à 12h >Introduction

Infos et inscriptions auprès de Soad au 06.76.55.92.47 ou soad.grosdemange@gmail.com

hypnose

Imaginer que vous puissiez accéder à : La confiance en soi, la concentration, l'arrêt du tabac, bien être, perte de poids, réussir un oral, etc.

Imaginez disposer d'une technique pour déclencher cette intention... c'est tout l'intérêt de l'autohypnose.

L'autohypnose vous permet de travailler seul et quand vous en avez besoin, ou quand vous l'avez décidé, sur des sujets précis et qui vous correspondent.

Cet atelier a pour vocation de vous faire découvrir cette technique par une approche théorique, pratique et décontractée.

Le jeudi 17 janvier de 17h à 20h00 Prix : 15 €

Infos et inscription: bl@questionsrh.com ou sur le site [www.brunolaurentconseil.fr](http://www.brunolaurentconseil.fr)

[soutien](https://www.labulle-obernai.com/cours-gym-pilates-obernai) et ecoute violences conjugales

Il n'est pas simple de reconnaître la violence, de savoir quoi faire et pourtant il est important de réagir rapidement. Plus on attend, plus il est difficile de s'en sortir, difficile mais pas impossible. Vous êtes concernée et vous vous sentez prête à franchir le pas pour retrouver votre sourire, venez à notre rencontre.
Vous y trouverez écoute, conseils, accompagnements et aides dans la discrétion la plus complète...

N'hésitez pas, prenez contact avec Joëlle au 07 71 87 24 23

Groupe de partage cancer du sein

Ce groupe de partage est dédié à toute personne atteinte ou qui a été atteinte d'un cancer du sein. Dans le cadre chaleureux et bienveillant de notre association, ces temps de rencontre permettent de s'encourager et de se soutenir par le biais d'échanges d'informations et d'expériences afin d'améliorer notre qualité de vie et celle de notre famille.

Durée des rencontres : 1h30 / 1 à 2 fois par mois. Entrée libre. Prochaine rencontre le 24 Janvier de 18h30 à 20h.
Une adhésion annuelle de 10€ à l'association sera uniquement demandée lors de votre 2ème participation.

Infos et inscription auprès de Beatrix au 06 52 39 97 53 ou beo7@orange.fr

permanence juridique

La Bulle met en place des permanences de conseil juridique, toutes vos questions pourront être abordées.
Conseil juridique avec ou sans RDV et gratuit.

>>> Le mercredi 16 Janvier de 9h à 12h tenue par Maître Céline FUCHS

Prenez contact au 06 77 16 88 85 en précisant qu'il s'agit d'un entretien à la Bulle.

**ATELIER femme enceinte**

les sons pour mettre au monde

[ATELIER 1ERS SECOURS](https://www.labulle-obernai.com/atelier-premiers-secours-bebes-enfa)Etre en lien avec son bébé qui réagit au son de votre voix.
Utiliser les techniques du son pour accompagner le travail de l'accouchement : postures, respiration, gestion du souffle
s'entraîner à laisser le corps se détendre connaitre les sons anti-douleur et les sons d'énergie en fin de travail, gérer la poussée pour éviter les déchirures
après la naissance...

>> Sur rdv les lundis ou vendredis matin.

Infos et inscriptions auprès d'Audrey vocalkraus@gmail.com ou 0630089994

**ATELIER PARENT/ENFANT**

atelier 1er secours

Dès sa conception, votre enfant évolue, grandit et développe sa curiosité. Il s'ouvre sur le monde et se trouve parfois confronté à ses dangers.

Nous vous proposons d'aborder les bobos les plus fréquemment rencontrés pour adopter les bons reflexes : fausses routes, brûlures, piqûres d'insectes, chutes, hyperthermie ou déshydratation...

Le 19 Janvier de 14h à 16h

Infos et inscriptions auprès d'Elodie, puéricultrice, au 06.28.23.95.68

[ATELIER ÉVEIL MUSICAL](http://www.labulle-obernai.com/atelier-eveil-musical-bebe)

L'objectif est de développer l'écoute de l'enfant, le plaisir d'entendre le son des instruments, les bruits du quotidien et aussi de sa propre voix mêlée à d'autres.

L'enfant se familiarisera aux sons, les apprivoisera peu à peu pour jouer avec et prendre plaisir à en créer de nouveaux. Pour les enfants de 0 à 3 ans.

Le samedi 19 Janvier 2018 de 9h45 à 10h45

Le mercredi 30 Janvier 2018 de 9h45 à 10h45

Infos et inscriptions auprès de Mélanie melanie.rougeux.hentz@gmail.com

ATELIER reflexologie plantaire pediatrique

Clarisse vous propose la réflexologie plantaires pédiatrique sous forme d'atelier avec votre enfant de 0 à 12 mois (possibilité pour les plus grands à la demande). . La réflexologie présente de nombreux avantages, chez les enfants et nourrissons les réponses sont rapides et importantes.

En atelier d'initiation à la réflexologie plantaire pédiatrique, vous allez apprendre quelques gestes pour apaiser, relaxer et prévenir les petits maux du quotidien de votre bébé comme :

Douleur digestives, Douleurs dentaires, Reflux, Favoriser le sommeil,Détente et relaxation, Otite/rhino/bronchite

Penser à apporter une serviette et/ ou couverture pour un meilleur confort de votre petit.

Le mercredi 30 Janvier 2019 de 11h à 12h

N'hésitez pas à contacter Clarisse Valli au 06.38.84.31.38 ou par mail à clarisse.valli@gmail.com

ATELIER YOGA PARENT/ENFANT

Le Yoga, au-delà de permettre de se relaxer et de s'apaiser, possèdent de nombreuses vertus. En voici quelques-unes :

\*Favoriser un équilibre émotionnel :
• se concentrer et développer ses capacités d'attention,
• canaliser et gérer ses émotions,
• apaiser et réduire le stress,
• se sentir plus en confiance, gagner de la confiance en soi,

\*Des vertus au niveau physique :
• mieux connaitre et prendre conscience de son propre corps, le sentir, le découvrir,
• attirer attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer,
• améliorer sa souplesse grâce aux postures,
• limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer,

Le mercredi 16/01 à 17h pour les  - 3ans / Le mercredi 23/01 à 17h pour les + 3 ans

Tarifs : 20€ à la séance / 150€ les 10 séances

bebe signe

Les mains de bébé parlent, ce sont ses premiers jouets.La manière dont les parents se servent de leurs mains en portant leur bébé, en le touchant, en reproduisant des comptines enfantines sur son corps joue un rôle primordiale dans la relation qu'ils établissent avec lui.

Le 28 Janvier de 14h à 15h

Infos et inscriptions auprès de Bérénice au 06.25.44.56.67