



AU FOYER COUDON,
18, RUE SALVADOR ALLENDE
92220 BAGNEUX

LES ATELIERS DE L'ARBRE DE PAROLES

LES MARDIS,
de 18H À 21H

LES JEUDIS,
de 14H30 À 17H30/19H00

*Infos : Ursula - 06.12.06.53.47 - arbredeparoles.wordpress.com
Michel - 06.81.35.25.71 - www.SophroAnalyse.net*



ATELIERS

NATUROPATHIE

Le
1^o jeudi
du mois

14h30
17h30

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

DES ATELIERS POUR ...

- *Gérer mieux notre capital SANTE*
- *Développer les clés d'une prévention efficace*
- *Concilier santé individuelle avec la santé de la planète*
- *Instaurer une bonne hygiène de vie*

Infos : Ursula - 06.12.06.53.47 - arbredeparoles.wordpress.com



CUISINER AUTREMENT

Le
2^o jeudi
du mois

14h30
17h30

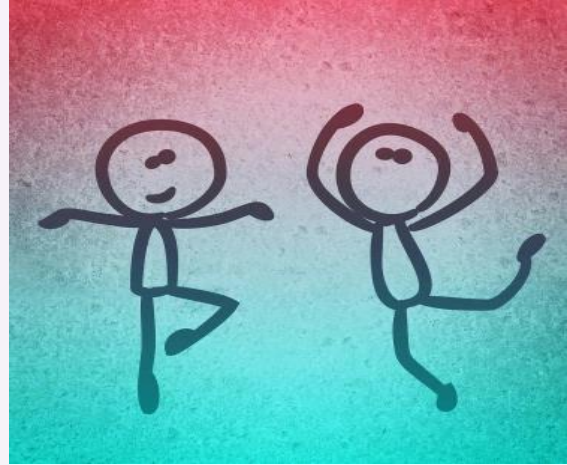
ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

CUEILLETTE ET CUISINER...

Nous y introduisons des ingrédients nouveaux et des combinaisons insolites comme par exemple des plantes sauvages que nous pouvons cueillir ensemble.

- *cake aux courgettes aromatisé à la tanaisie*
- *potimarron au lait de coco*
- *tartes aux fleurs de sureau*

Infos : Ursula - 06.12.06.53.47 - arbredeparoles.wordpress.com



SOPHROLOGIE

POUR LES ENFANTS

Le
2^o jeudi
du mois

18h00
19h00

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

POUR CANALISER L'ENERGIE...

La Sophrologie permet aux enfants de se recentrer, calmer l'agitation et évacuer le stress qu'ils subissent de plus en plus en têt, de manière directe ou indirecte.

Cela permet d'évacuer les tensions en apprenant à jouer avec la respiration, à focaliser l'attention en sollicitant les cinq sens, des exercices qu'ils apprennent à reproduire au quotidien.



CERCLES DE PAROLES

Le
3^o jeudi
du mois

14h30
17h30

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

DANS CES ATELIERS, NOUS CHERCHONS À :

- *Libérer la parole*
 - *Parler et entendre*
 - *Ecouter et ressentir*
 - *S'exprimer et se libérer*
- *Ceci n'est pas de la thérapie de groupe, c'est un instant d'expression, d'écoute bienveillante et constructive, de réflexion et de partages d'expériences.*

Informations : Michel - 06.81.35.25.71 - www.SophroAnalyse.net



ATELIERS CREATIVITE

Le
4^o jeudi
du mois

14h30
17h30

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

FAITES UN PAS VERS L'IMAGINAIRE...

*Contactez cet élan créatif qui sommeille en
chacun de nous autour du*

- *modelage, collage, coutures*
- *des contes, de chants, de l'écriture*

*Créer ensemble ou séparément puis échanger
sur nos créations du jour, ce sont des tons,
des styles qui s'affirment au fil du temps.*

Infos : Ursula - 06.12.06.53.47 - cledepartageblog.wordpress.com



ATELIERS PSYCHO-PRATIQUES

Le
2^o mardi
du mois

19h00
21h00

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

APPRENDRE, ÉCHANGER ET PRATIQUER ...

Faire alterner théories, échanges d'expériences et mises en pratique pour être concret et percevoir ce qui s'anime en nous et sur lequel nous pouvons agir.

Une manière pratique d'obtenir des éclairages différents, regarder d'un autre point de vue des problématiques souvent partagées, sans entrer dans un travail thérapeutique, ni individuel, ni de groupe.

Informations : Michel - 06.81.35.25.71 - www.SophroAnalyse.net



HABITAT SENIORS AUTOGERES

Le
3^o mardi
du mois

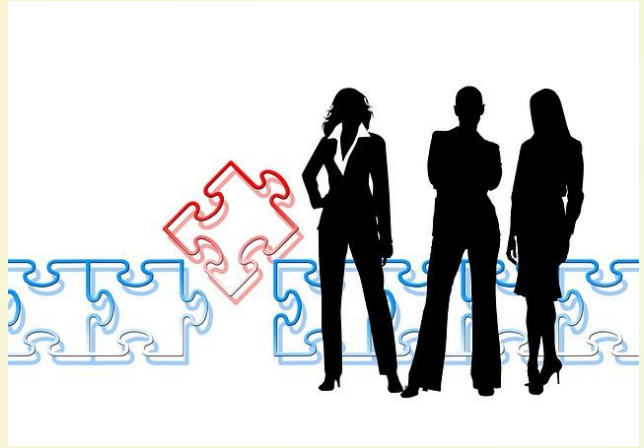
18h00
21h00

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

LE PROJET A POUR BUT ...

De créer un habitat collectif d'une vingtaine de studios à prix modéré, gérés par les résidents eux-mêmes en milieu urbain.

Ceci représente un volet de plus dans l'éventail des offres traditionnelles en matières de logements seniors.



ATELIERS PSYCHO-LUDIQUES

Le
4^o mardi
du mois

19h00
21h00

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

JOUER, ÉCHANGER ET PERCEVOIR...

Des ateliers où l'on joue mais pas seulement...

En effet, jouer nous permet de ressentir nos comportements naturels, percevoir ce qui se joue en nous sans se prendre la tête.

Un moyen ludique pour se connaître autrement en activant l'observateur bienveillant de notre façon d'être...

Informations : Michel - 06.81.35.25.71 - www.SophroAnalyse.net



SOPHROLOGIE

POUR LES ADULTES

2° et 4°
mardi
du mois

18h00
19h00

ARBRE DE PAROLES au foyer Coudon,
18, rue Salvador Allende 92220 BAGNEUX

POUR UN LÂCHER-PRISE DES PENSÉES...

La Sophrologie permet de ressentir un mieux-être rapide sans pour cela, entamer un travail en profondeur sur votre histoire.

Il s'agit d'une démarche active sur vos ressentis émotionnels, sur vos sensations corporelles pour vous permettre d'atteindre un lâcher-prise propice à la quiétude.



ARBRE DE PAROLES

Contact : URSULA (Naturopathie, Cuisine, Créativité)

Tél. : 06 12 06 53 47

Mail : [arbredeparoles@gmail.Com](mailto:arbredeparoles@gmail.com)

Contact : MICHEL (Sophrologie, Psychologie, Relation)

Tél. : 06 81 35 25 71

Mail : contact@SophroAnalyse.Net

Sites :

arbredeparoles.wordpress.com

cledepartageblog.wordpress.com

www.SophroAnalyse.Net