



**« Prenez soin de vous! »**

***Espace "Bien Être" à PORTE PLUME***

**Besoin de détente, lâcher prise, apaiser votre mental, apprendre à mieux respirer, équilibrer vos énergies, tonifier et assouplir votre corps, ... N'hésitez plus...**

**Animé par Marie-Laure GORNY**

- Relaxation - Gym douce - Yoga**
- Doin - Shiatsu - Réflexologie**
- Massages "bien être" aux huiles**
- Conseils "Santé - Bien être"**



**Marie Laure Gorny**, Conseillère en économie sociale et familiale, consultante en formation, praticienne de gym douce, relaxation, yoga, do-in - shiatsu, réflexologie, massage détente aux huiles, Conseils santé, bien être, diététique, équilibre alimentaire. (Formation ESF et Universitaire Dijon, enseignements Doin shiatsu yoga Jean Rofidal, Jean-Louis Abrassard, Union comtoise de yoga, association des amis de l'Inde).

**Ce qui m'anime :** Travailleur social de formation initiale, je suis animée du désir de partager une pratique de santé qui responsabilise, avec des soins naturelles pour mieux gérer son potentiel santé, développer l'attention à soi et aux autres, la confiance et le respect en la vie. Il s'inscrit dans un mouvement nécessaire à l'avènement d'un monde plus écologique, plus solidaire et plus humaniste...

J'ai découvert, durant mes études sur Dijon, le Yoga que j'ai ensuite pratiqué régulièrement. J'ai perfectionné ma pratique par des stages et des formations qui m'ont permis de découvrir la variété et la richesse de cette discipline. Plus tard, j'ai découvert le doin, le Shiatsu et les bases de ma Médecine Energétique Chinoise (MEC). Les pays d'Asie (Chine, Japon) comme l'Inde avec le Yoga (et la médecine Ayurvédique (*Ayur : vie, éternité ; Veda : connaissance*)) ont fait de ces disciples holistiques un système de guérison très complet puisqu'il s'occupe à la fois du corps, de l'esprit et du mental.

Parallèlement, mon éducation familiale et mes goûts m'ont porté vers une alimentation saine, une curiosité certaine visant à connaître les ressources de la nature et ses bienfaits pour la santé. C'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers les médecines douces, les plantes et les huiles essentielles... J'aime partager ces connaissances qui s'enrichissent au fil des jours.

## Relaxation - Gym douce - Yoga



Les séances proposées s'adressent à tous ceux qui ont le désir de pratiquer une activité qui apporte un état de **détente** mais aussi **souplesse** et **musculature en profondeur**. Sur les fondements du Hata Yoga, on associe des exercices physiques, respiratoires, de relaxation, de concentration et de méditation. Ce qui permet d'améliorer sa posture, sa capacité respiratoire, soulager des lombalgies, remodeler la silhouette, raffermir son périnée, ses abdos et ses fessiers, éliminer les toxines et se libérer des tensions. Cela permet aussi d'améliorer la confiance en soi, l'état émotionnel, de mieux gérer les conflits internes, le stress personnel ou d'origine externe (professionnel ou autre). Une pratique régulière peut permettre de mieux connaître, s'approprier et habiter son corps, renforcer son équilibre.

**Les séances individuelles et les ateliers collectifs spécifiques** avec des exercices adaptés permettent de personnaliser et de répondre à des besoins particuliers, d'approfondir les pratiques vues en cours, d'en découvrir d'autres...

- ↳ **Relaxation et Respiration** : Sentir, ressentir, être là, se poser, lâcher prise,... Par des pratiques de visualisation, de contrôle du souffle, de concentration, couché ou assis. Calme les troubles respiratoires, nerveux, favorise le contrôle des émotions, améliore le sommeil...
- ↳ **Yoga du dos** : travailler les postures encourageant la détente de la nuque et du haut du dos. Prévention ou amélioration des troubles mécaniques du dos et des articulations.
- ↳ **Yoga des yeux** : relaxer les yeux, lutter contre la fatigue oculaire, développer ses facultés visuelles,...
- ↳ **Yoga et périnée** : renforcer le plancher pelvien, éliminer, soulager les hémorroïdes, les congestions et la constipation, prévenir ou améliorer les pertes urinaires, descentes d'organes...

## Doïn - Shiatsu - Réflexologie :

**Le Do-In** est une technique « **d'auto-massage** » de prévention et d'entretien de la santé et du bien-être. Elle utilise des pressions, des tapotements, et des frictions des doigts sur l'ensemble du corps.

**Le Shiatsu** est un terme japonais signifiant pression des doigts. Il s'agit de faire circuler l'énergie en suivant le trajet des méridiens selon le principe ancestral de la **Médecine traditionnelle chinoise**.

**La réflexologie** (plantaire, palmaire, auriculaire et ventrale) est une thérapie manuelle pratiquée sur des zones réflexes représentant les organes et les différentes parties du corps humain.

## Conseils santé, bien être, diététique, équilibre alimentaire



Ils visent à adopter de "**bonnes habitudes alimentaires**", équilibrer vos menus, maintenir ou retrouver un poids normal stable, prévenir les maladies liées à une alimentation carencée. **Un suivi personnalisé** et une écoute de vos préoccupations vous aideront à retrouver la forme, vous sentir mieux dans votre peau, manger sainement et avec plaisir.

## Massage aux huiles essentielles – Shiatsu



Sur rendez-vous, vous pouvez **bénéficier des bienfaits d'une séance de massage aux Huiles Essentielles** (HE) et des pratiques comme le shiatsu (techniques spécifiques de pression sur certains points de façon à faciliter la libre circulation de l'énergie), le massage ayurvédique, coréen, thaïlandais, la réflexologie palmaire, plantaire, auriculaire, ventrale, etc...

**L'effet guérisseur du toucher** est amplifié par les vertus des plantes. Le massage aux huiles essentielles est la voie royale de tous les traitements aromatiques. Il permet d'éliminer les douleurs, les courbatures, les tensions et le stress du quotidien ; la stimulation de la circulation veineuse et lymphatique ; l'oxygénation des tissus ; l'assouplissement des articulations. Sur le plan psychique, il procure bien-être, apprend à connaître, habiter et ressentir son corps.

La première séance peut commencer par un entretien portant sur les ressentis, antécédents médicaux, hygiène de vie, vécu, attentes... Après ce premier contact, le massage est pratiqué selon votre préférence, sur table ou au sol, allongé sur un futon pour pouvoir travailler avec le « hara », c'est-à-dire le ventre et le poids du corps. Il peut aussi être pratiqué habillé (donc sans huile) ou assis sur siège pour un massage plus rapide.

## ✚ Préparation aux huiles essentielles

Tous les huiles de massage et les huiles essentielles des ces préparation sont biologiques : arnica, germe de blé, macadamia, huile de massage neutre et de sésame,...

**Calm'douleur** : pour soulager les douleurs musculaires, articulaires, les rhumatismes, l'inflammation, l'arthrose, les tendinites...

**Drain'minceur** : pour stimuler la circulation lymphatique et veineuse, favoriser la destruction des graisses, éliminer la cellulite et la rétention d'eau, drainer et raffermir les tissus...

**Zen'détente** : pour retrouver calme, harmonie et paix intérieure, favoriser le repos, retrouver le sommeil, chasser le stress, les tensions, la morosité...

**Pur'respir** : pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme, dégager le système respiratoire et prévenir les infections hivernales, purifier et fortifier...

**Migraines** : pour soulager les maux de tête, les nausées (massage tempes/front)

**Autres préparations sur demande selon les besoins** (digestion, constipation, problèmes urinaires, de peau, cosmétiques, soins vétérinaire,...). Tarifs selon conditionnement (consigne possible) et ingrédients.



**Contact Marie-Laure GORNY**  
**Association SMS – Porte Plume**  
**62 fg Madeleine 21200 BEAUNE**  
**03.80.22.86.94 / 06.87.61.41.12**  
**[sms@porteplyme21.com](mailto:sms@porteplyme21.com)**  
**<http://porteplyme21.com>**

## PLANNING - CONDITIONS D'ACCUEIL - TARIFS

### ADHESION ANNUELLE 20 €

**Séances collectives consécutives** : planning sur demande. Il est établi en fonction du nombre de participants.

**Nombre de place limité à 8. Inscription préalable aux séances et adhésion nécessaires. Les absences peuvent être rattrapées sur un autre cours s'il y a de la place mais non reportées sur les semaines suivantes.**

**Tarifs à l'année scolaire** (30 à 35 séances): paiement en 1 fois 300 €, en 3 fois 110 € le trimestre, en 9 fois 45 € le mois. Si seulement 1 ou 2 trimestre 137 € le trimestre. Carte de 12 cours 160 € valable 9 mois. Séance ponctuelle 15 €.

**Séances individuelles** : Séance ponctuelle 25 €, 6 séances 140 €, 12 séances 270 €. **A domicile** : Séance ponctuelle 30 €, 6 séances 170 €, 12 séances 330 €. (+0,5 € du km). validité 9 mois.

### Massages, conseils santé, bien être, diététique, équilibre alimentaire

- Séances ½ h : 25 € la séance, 90 € les 5 (18 €), 150 € les 10, 240 € les 20 séances (12 €).
- Séances 1h00 : 50 € la séance, 225 € les 5 (45 €), 400 € les 10, 700 € les 20 séances (35 €).
- Séances 1h30 : 60 € la séance, 275 € les 5 (55 €), 500 € les 10, 900 € les 20 séances (50 €).
- Séances 2h00 : 70 € la séance, 325 € les 5 (65 €), 600 € les 10, 1100 € les 20 séances (55 €).

**A domicile ou en institution** : + 10 € la séance et 0,5 € du km

*Comme pour toutes les activités de l'association, **aucun remboursement n'est possible en cas d'interruption des séances de la part du bénéficiaire.** Remise "petit budget" étudiée et échelonnement des règlements sur demande.*

**Préparations aux huiles essentielles bio** : Douleurs musculaires, arthrose, tendinite ; Drainage, circulation, minceur ; Zen, détente, relaxation ; Respiratoire ; Migraines ...

Tarifs selon produits utilisés, quantité. Flacon en sup ou apporté (si possible en verre coloré et propre).

