



LA COOPÉRATIVE DE BIEN ÊTRE.

Les GRANDS
VOISINS

YOGA - MÉDITATION - DANSE -
MASSAGE - OSTÉOPATHIE - CAPOEIRA



OÙ SOMMES NOUS ?

Porte 4 - Cour Robin

QUI SOMMES NOUS ?

La Coopérative de Bien-être est un dispositif innovant qui vise à donner accès aux pratiques de bien-être au plus grand nombre. Ce projet est une initiative de l'association Ici terre. Tous nos bénéficiaires servent à financer nos projets d'éducation à l'environnement et à la réinsertion sociale.

Pour en savoir plus sur nos actualités et événements :
iciterre.com

Pour suivre notre actualité :

[La Coopérative de Bien-être](#)

[IciTerre](#)

DISPENSARE OSTÉOPATHIQUE

Tous les mercredis après-midi dans le cabinet partagé, des soins ostéopathiques sont proposés à tous les résidents sur donation.

PRIVATISATIONS

Pour louer la grande salle de la Coopérative de Bien-être, nous contacter par mail à :
coopbienetre@iciterre.com

LOCATION DE CABINETS DE THÉRAPEUTES

Pour participer au projet de dispensaire et de cabinets partagés, nous contacter par mail à :
coopbienetre@iciterre.com

DIMANCHE BIEN-ÊTRE

Lors des marchés mensuels des Grands Voisins, retrouvez toute l'équipe de la coopérative pour des cours spéciaux et des consultations aux cabinets sur donation.

TISANE CONVIVIALE

Tous les 1^{ers} dimanches du mois, un rendez-vous avec Pauline de Herbes libres pour une dégustation de tisane de producteur, cueillies à la main et des conseils personnalisés.

Les Grands Voisins

74, avenue Denfert-Rochereau
75014 Paris

Denfert-Rochereau
Métro 4 et 6 — RER B

Port Royal
RER B — BUS 91 — BUS 84
Saint-Vincent-de-Paul
BUS 38 — N1

LES COURS RÉGULIERS:

Inscriptions: rendez-vous sur le site internet iciterre.com/inscriptions-ateliers

For registration, find us on our website

CONSCIOUS YOGA — Mathilde (1h)

Pour être en harmonie avec son corps et son esprit ! Inscrit dans la philosophie du yoga, Conscious Yoga a pour but de ramener la conscience dans le yoga, en écoutant son corps et en trouvant l'harmonie.

Find body and mind harmony! Based on Yoga philosophy, Conscious Yoga develops your awareness through the attention given to the body and the search for harmony.

YOGA QI-GONG — Lucas (1h)

Ce cours est une synthèse de 20 ans de pratique du yoga et de la médecine chinoise. Une attention particulière est portée sur le travail des appuis, du souffle et du périnée dans l'optique de remettre en circulation les mouvements internes tout en renforçant le corps.

This session is the result of 20 years of yoga practice and chinese medicine. A focus is put on the work of breathing and perineum, to put movements in circulation while reinforcing the body.

YOGA WITH PROPS — Elena (1h30)

Méthode de Hatha Yoga traditionnelle alliant précision et étirements profonds. L'utilisation des supports comme chaises, sangles, briques, murs a plusieurs bénéfices : favoriser l'apprentissage des mouvements du corps, rendre plus accessibles des postures complexes, atteindre un alignement correct dans l'asana et favoriser la détente.

Hatha Yoga method combines both precision and deep stretching. The use of props as chairs, belts, blocks, walls has many benefits: it helps in learning body movements, hard poses become more accessible, proper alignment in the asana becomes easier, boosts deep relaxation.

HATHA YOGA — Montserrat/Lydia/Juliette (1h)

Venez prendre un temps pour vous, détendre votre corps et relâcher votre esprit. Hatha yoga (maintien des postures), Vinyasa (dynamique), Yin (étirements profonds) en fonction des saisons.

Take some time for yourself, relax your body and free your mind. Hatha Yoga (postures), Vinyasa (dynamic), Yin (deep stretchings) depending on the season.

CAPOEIRA ANGOLA — Steph / (2h)

Tel un arbre, la Capoeira prend ses racines en Afrique et a grandi au Brésil. Il s'agit d'une discipline ritualisée complète de lutte, résistance, danse, art et musique. Débutants et avancés sont les bienvenus avec la possibilité de commencer les cours tout au long de l'année. Vous apprendrez les mouvements, le jeu, les instruments et les chants et l'histoire de la Capoeira Angola à travers les cours et les Rodas.

As a tree, Capoeira has its roots in Africa and developed in Brazil. It is about art, rituals, struggle, resistance, dance and music. Today it has spread all over the world. You are all welcome, beginners and advanced with the possibility of starting class at any moment of the year. You will learn movements, rules, instruments, songs and history of Capoeira Angola through classes and Rodas.

YOGA YINYASA — My Ginger (1h)

Les Ginger Sisters, Candice & Jennifer, vous retrouvent avec bienveillance pour un cours de Yoga Yinyasa. De quoi retrouver paix intérieure, énergie et vitalité ! On commence par du Yin, postures calmes et relaxantes puis on continue avec du Vinyasa, postures dynamiques et challengeantes et enfin relaxation avec un auto massage aux huiles essentielles. Les cours sont adaptés à tous les niveaux que vous soyez débutants ou master Yogis.

The Ginger Sisters, Candice & Jennifer, welcome you with kindness for a Yinyasa Yoga class. Everything to find inner peace, energy and vitality!

We start with Yin, calm postures and relaxing ones and continue with Vinyasa, dynamic and challenging postures. To finish, relaxation with an auto massage with essential oils.

AFRO BEAT DANCE ALTITUDE — Mira (1h)

Les cours sont répartis en trois grandes parties qui sont :
- relaxation et étirements des muscles
- exercice fitness et échauffement du corps
- zumba suivie d'une chorégraphie musicale

La danse représente la liberté et la santé pour tous !

Each class is divided into 3 parts:

- relaxation and muscle stretching

- fitness exercises and body warm up

- afro beat choreography

Dance represents freedom and health for all!

YOGA MYSORE — Marion (2h)

La pratique Mysore est la pratique traditionnelle de l'Ashtanga yoga, enseignée jusqu'en 2009 par Sri Pattabhi Jois, et désormais son fils Sharath, à Mysore, en Inde.

La pratique se fait dans le silence et en autonomie au rythme de chacun. L'enseignante est présente à tout instant pour accompagner les élèves dans leur pratique.

Mysore practice is the Ashtanga traditional practice, taught until 2009 by Sri Pattabhi Jois and from now by his son Sharath in Mysore (India).

This practice is completed in silence and autonomy at each other self-pace. The teacher is available at anytime to show and adjust student in their practice.

YOGA SIVANANDA — Carline (1h30)

Le yoga Sivananda met l'accent sur la respiration, la relaxation, la pensée positive et la méditation.

Il repose donc sur 5 principes essentiels : relaxation initiale, exercices de respiration, salutation au soleil, 12 asanas et relaxation finale avec autosuggestion.

Sivananda yoga focuses on respiration, relaxation, positive thought and meditation. It is based on 5 main principles: Initial relaxation, breathing respiration, sun salutations, 12 Anasanas and final relaxation with autosuggestion.

YOGA DU DIMANCHE SOIR — Hannah (1h30)

Une séance de yoga doux, où on prend le temps dans chaque posture et où le travail se fait en profondeur. Rencontre avec le souffle et apaisement du mental. Tout ça avec joie et bienveillance. Toutes les postures peuvent être adaptées. Venez quel que soit votre niveau !

One and a half hour of gentle yoga, where we take our time in each posture and go deep into the practice. Encounter your breath, make your mind at ease. All this with joy and kindness. Every posture can be adapted. Every level is welcome!

LES THÉRAPEUTES :

CHRISTOPHE ZAORSKI

— massage & acupression

Massage de bien-être : quand la vie quotidienne ou un événement crée une saturation mentale et/ou émotionnelle, le corps est aussitôt impacté. Des tensions apparaissent, nous entraînant dans une spirale pour le moins déplaisante. La relaxation qu'offre le massage contribue donc ainsi à réduire les effets d'engorgement de notre mental et/ou de nos « emballements » émotionnels. Le massage régulier crée un fond intérieur personnel plus posé réduisant ainsi la possibilité d'être trop facilement emporté par les « choses de la vie ».

Acupression : le but de l'acupression ne diffère pas du massage comme écrit ci-dessus. À ces moyens s'ajoute un travail sur notre corps énergétique permettant une efficacité accrue sur notre santé corporelle tout autant que psychique.

— Consultation sur rendez-vous le jeudi de 15h à 22h
christophe.zaorski@free.fr / 06 74 98 07 86

LUCAS MANGANELLI

— psychanalyste transgénérationnel

La psychogénéalogie permet de comprendre notre origine familiale. Il s'agit de représenter son arbre généalogique en indiquant tous les événements marquants : les dates de naissance, de mariage, de divorce, de décès, les maladies graves, les métiers, les événements forts... Ainsi on identifie les répétitions et leurs significations.

— Consultation sur rendez-vous toute la semaine
06 74 99 91 97

ADRIEN HECQUET

— ostéopathe

Prise en charge globale pour soulager les douleurs aiguës et chroniques par des techniques manuelles douces. Accompagnement dans la compréhension des symptômes du quotidien, conseils et exercices pour un mieux-être durable. Douleurs musculaires et articulaires – Bilan post traumatique (accidents de la route, chutes, entorses...) Troubles digestifs ; maux de tête et ORL ; fatigue, stress. Adulte, enfant, sportif, femme enceinte, nourrisson.

— Consultation sur rendez-vous mercredi et samedi
rebrand.ly/osteo_LesGrandsVoisins
06 95 86 33 13

SANDRINE DOCZEKALSKI

— sophrologue

Grâce à des exercices simples et faciles de sophrologie et de relaxation, Sandrine vous accompagne pour atteindre vos objectifs personnels ou professionnels. Gestion du stress, changements de situations, confiance en soi, bien-être, sommeil, grossesse, arrêt tabac, examens, performances sportives, patient partenaire et accompagnement cancer.

— Consultation sur rendez-vous le lundi et mercredi de 15h à 21h
sandrinedoczekalski@gmail.com
06 87 45 84 23

ALEXANDRA COLLINET

— coach professionnelle

Accompagner les hommes et les femmes à atteindre leurs objectifs et dépasser leurs challenges personnels ou professionnels par l'art du questionnement. Cela permet de nouvelles prises de conscience, de développer une meilleure connaissance de soi et de poser des actions concrètes amenant à un changement durable. Coach professionnelle certifiée RNCP.

— Consultation sur rendez-vous les mardis
contact@alexeco.fr
06 84 24 60 92

MARDI

MERCREDI

JEUDI

DIMANCHE

7h	YOGA Pratique Libre Autonome de Yoga (PLAY) Ouvert à tous (5€ / 15€ la semaine / 35€ le mois)	
8h30		
12h	YOGA QI-GONG Lucas	
13h		12h YOGA MYSORE (Pratique autonome) Marion
		14h
15h	CAPOEIRA ANGOLA Ouvert à tous Steph	
17h		
18h30	YOGA WITH PROPS Elena	18h AFRO BEAT DANCE ALTITUDE Mira
20h		19h HATHA YOGA Montserrat
	19h YOGA VINYASA Yoburo	20h YOGA SIVANANDA Carline
	20h YOGA YINYASA My ginger	
	21h	21h30

SUIS-NOUS SUR
FACEBOOK
&
INSTAGRAM !

LE PLANNING
CHANGE SOUVENT !

TARIFS COOPÉRATIVE DE BIEN-ÊTRE
Grand public : 8€ / Grands Voisins : 7€
Gratuit pour les résidents

AUTRES TARIFS : entre 10€ et 15€
Cartes abonnements possibles

+ DIMANCHE
BIEN-ETRE

19 mai
Planning à suivre

18h	YOGA DU DIMANCHE SOIR Hannah
19h30	
20h	CONSCIOUS YOGA Mathilde
21h	