



# 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](http://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.

### 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

## PRIVATISATIONS

Pour louer la grande salle de la Coopérative de Bien-être, nous contacter par mail à :  
[coopbienetre@iciterre.com](mailto: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](mailto: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<sup>ers</sup> 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 COURS RÉGULIERS:

**Inscriptions:** rendez-vous sur le site internet [iciterre.com/inscriptions-ateliers](http://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/Lucille/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.*

## 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  
- danse 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.*

## BASS FIT — Mahaut (1h00)

Bass Fit est cours de sport dynamique animé par un coach et un DJ. L'entraînement sportif d'une heure est rythmé par la bass musique (drum'n'bass, UK garage principalement pour leur BPM entraînant et par affinité musical !). La musique a une place importante dans ce cours car elle a un vrai impact sur la motivation du participant. C'est ce que l'on observe dans un cours de Cycling, de Gym Suédoise ou de Zumba, sauf que le Boss Fit est différent, plus proche du cross fit.

## YOGA D'ETE — Juliette (1h00)

Pour cet été, rendez-vous sur le toit pour une pratique toute simple en plein air !

Sur inscriptions uniquement - page facebook @

lacooperatedebienetre

# LES THÉRAPEUTES :

## 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](http://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](mailto: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](mailto:contact@alexeco.fr)  
06 84 24 60 92

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

DIMANCHE

12h

YOGA QI-GONG  
Lucas

13h

SUIS-NOUS SUR  
FACEBOOK  
&  
INSTAGRAM!

LE PLANNING  
CHANGE SOUVENT !

+ INTENSIF YOGA  
- MEDECINE  
CHINOISE 6/7  
JUILLET

DIMANCHE BIEN-  
ÊTRE 21 JUILLET

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

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

ATELIER JARDINAGE : 5€

15h

CAPOEIRA  
ANGOLA  
Ouvert à tous  
Steph

17h

JARDINAGE  
PERMACOLE

18h

AFRO BEAT DANCE  
ALTITUDE  
Mira

19h

HATHA YOGA  
Montserrat

20h

19h

BASS FIT  
Mahaut

20h

HATHA  
YOGA  
Lucille

YOGA WITH PROPS  
Elena

19h

YOGA VINYASA  
Yoburo

20h

YOGA YINYASA  
My ginger

21h

YOGA D'ETE SUR LE TOIT - 19h-20h - sur inscriptions via  
facebook