

# Ateliers Santé Co-Créative



Avec la Santé Co-Créative, nous souhaitons inventer une santé qui nous corresponde.

Nous portons l'idée que chaque personne peut être ou devenir de plus en plus acteur et responsable de sa vie, de sa santé. Nous croyons qu'il est possible d'apprendre à prendre soin de soi afin de pouvoir prendre mieux soin des autres et du monde.

Au centre de notre vision, sont les notions de « care » qui signifie « prendre soin » et qui valide comme clés de transformations la rencontre de nos vulnérabilités et leurs résonances, ainsi que l'« empowerment » qui soutient le fait de reprendre son « pouvoir » c'est à dire sa vie en main, de ne plus subir, de ne plus être « victime », de se relever, retrouver sa force de vie...

## Trois notions essentielles pour nous

### La coopération :

Il s'agit de la coopération dans le sens de « faire ensemble » autant avec les personnes qui viennent en soin individuel ou collectif, qu'avec les professionnels de l'équipe et du réseau, dans une relation humaine la plus équitable, bienveillante, non-jugeante et humble possible, qui sait poser ses limites et qui ne prend pas le pouvoir sur l'autre à aucun moment ou endroit.

### La créativité :

La créativité est également fondamentale pour nous car elle souligne notre capacité adaptative et imaginative.

La créativité est une ressource à tout moment. Elle peut jouer lors de la rencontre sur la façon d'écouter, de relationner, quand chacun s'exprime à sa manière, quand des solutions nouvelles émergent, quand les propositions sont diverses, variées, multiples et s'inventent ensemble !

### Le mouvement :

Ajoutons à cela que pour nous la vie est mouvement. Rien n'est figé. Il existe des cycles partout : les cycles de vie, les cycles menstruels, les battements du cœur, l'inspiration-l'expiration, la fleur qui éclot et fane, les saisons... Certains parlent d'impermanence, d'autres d'évolution. A chacun son langage, ce qui nous tient à cœur c'est que chaque instant est particulier, sacré, car il est unique et que tout bouge, rien ne sert de se figer, de s'accrocher, mieux vaut laisser glisser, circuler, se laisser traverser... ainsi nous trouvons une certaine légèreté, une certaine fluidité, une certaine sagesse.

# Les ateliers Santé Co-Créative

Dans cette dynamique, nous vous proposons un cycle d'ateliers les vendredis midi pour vous permettre d'aborder la Santé Co-Créative sous divers points de vue. Chaque pratique a ses spécificités, mais les objectifs et le sens se rejoignent pour une vision globale de la santé.

**26 mai** : Temps de présentation avec l'équipe de 12h15 à 12h45 puis Déjeuner naturo jusqu'à 13h45

**2 juin** : Yoga (Valérie Cassagne) de 12h15 à 13h15

**9 juin** : Méditation de 12h15 à 13h15

**16 juin** : Yoga (Marie-Hélène Jarousse) de 12h15 à 13h15

**23 juin** : Body-Mind Centering® de 12h15 à 13h15

**30 juin** : Mouvement naturel de 12h15 à 13h15

**7 juillet** : Théâtre de 12h15 à 13h15 puis Temps de clôture/bilan avec l'équipe jusqu'à 13h45

Retrouvez les horaires des ateliers et plus d'informations sur le site de Santé Co-Créative :  
<https://santecocreative.fr>

Vous pourrez y découvrir aussi l'ensemble de la programmation de l'association.

## Infos pratiques

### Les intervenantes

**Valérie Cassagne : yoga**

capoyoga@yahoo.com

**Alexandrine Desmots : méditation**

kinedesmots@yahoo.fr

06.09.58.77.17

**Caroline Gosselin : mouvement naturel**

lemouvementnaturel@gmail.com

**Marie-Hélène Jarousse : yoga**

mh.jarousse@gmail.com

06.22.34.72.16

**Gaëlle Lautru : théâtre**

contact@compagnielabelleetoile.fr

07.67.39.03.98

**Maiwenn L'Hostis : naturopathie**

maiwenn.naturo@gmail.com

06.81.52.63.26

**Violaine Roy : Body-Mind Centering®**

violaineroy@hotmail.com

06.50.39.18.35

### Inscriptions

Cycle de 7 séances à 110 euros

Inscriptions : [le17saintnazaire@gmail.com](mailto:le17saintnazaire@gmail.com)

Adhésion à l'association Santé Co-Créative : 10 euros ([inscription sur Hello asso](#))