

SOIRÉE ZEN



En partenariat avec :



LE SAMEDI 16 NOVEMBRE DE 19H30 À 23H00

**Offrez-vous une parenthèse ZEN,
pour aborder l'hiver en toute sérénité !**

**Massages • Aquarelax • Yoga • Sirene • Respirologie • Qi Gong •
Aquazen • Sauna • Hammam • Jacuzzi • Roling • Pilates ...**

Tarif public : 18€ | Tarif abonné : 12€ | Abonnés Excellence : Gratuit
À partir de 16 ans | Prévoir serviettes ou/et peignoir | Infos et réservations à l'accueil

SOIRÉE ZEN A LA PISCINE DE BOULOGNE-BILLANCOURT • 2ÈME ÉDITION 2019

Agnès STACKE-OVERLI, Fondatrice de CONCENTRE DE SANTE est heureuse d'accompagner la Piscine de Boulogne-Billancourt dans cette aventure du zen depuis deux ans.

La soirée ZEN du Samedi 30 mars 2019 a attiré plus de **170 participants** très motivés, pour explorer les méthodes proposées dans les **20 ateliers** (de 15 à 30 mn) animés par les professionnels du réseau de Concentré de Santé et les professionnels de la piscine. **A 96%**, ils ont été à la fois très satisfaits de l'accueil et l'organisation de cette soirée et très heureux de découvrir et d'expérimenter des méthodes de bien-être et de développement de leur capital santé et... en ont redemandé !

  **BB PISCINE**
BOULOGNE-BILLANCOURT
165 Rue du Vieux Pont de Sèvres
92100 BOULOGNE BILLANCOURT
01 46 08 09 09 • www.piscineboulognebillancourt.com 

PP Boulogne-Billancourt • S.A.S. au capital de 20 000 € • Siège social : 18 rue Martin Luther King, 14280 Saint-Contest • RCS Caen 850 867 458.

Le samedi 16 novembre prochain, de 19h30 à 23h00, nous avons concocté pour vous, tout plein de nouveautés baignées dans l'univers du bien-être et de la santé dynamique : douze vestiaires collectifs seront transformés en cabines individuelles de soins et d'ateliers en petits groupes, les espaces autour des bassins et la cafétéria accueilleront des ateliers en grands groupes et les bassins seront ambiants et illuminés pour l'occasion. L'espace détente spa vous sera grand ouvert. Une tisanerie sera mise à disposition par Dammann Frères. Des femmes et des hommes - artistes de la vie - vous offriront et vous feront découvrir et partager leur Art du bien-être et de la santé.

AU PROGRAMME :

Une vingtaine d'ateliers de 30 mn, en groupe et en individuel, animé par des professionnels chevronnés.

ACUPRESSION avec Isabelle AFONSO - Hypnothérapeute, et praticienne bien-être

L'acupression issue de la médecine traditionnelle chinoise, consiste à rééquilibrer l'organisme par le biais de la stimulation manuelle de points énergétiques sur l'ensemble du corps. L'acupression et l'hypnose sont 2 approches complémentaires indiquées : pour la gestion du stress, les tensions nerveuses, le fonctionnement des organes internes et le système immunitaire, la confiance en soi, la gestion du poids, l'anxiété, les phobies, les troubles du sommeil, la gestion de la douleur, le sevrage tabagique.

www.hypnose-sibien.com - Page Facebook : Hypnose Si Bien - Hypnothérapeute

AQUAZEN avec Kévin - Maître-nageur de la Piscine de Boulogne-Billancourt

Relâchement du corps par des étirements dans une eau à 30° et bercement par la musique, le bruit de l'eau.

www.piscineboulognebillancourt.com - Page Facebook : Piscine de Boulogne-Billancourt

PILATES avec Olivier - Coach sportif - Piscine de Boulogne-Billancourt

Le Pilates est une méthode douce et précise qui permet, en travaillant sur le placement, le mouvement et la respiration, à renforcer les muscles profonds et ainsi mieux comprendre et contrôler son corps.

www.piscineboulognebillancourt.com - Page Facebook : Piscine de Boulogne-Billancourt

SHUTAIDO avec David APRUZZESE - Instructeur Shutaïdo

Le Shutaïdo est une pratique d'ancrage et de recentrage par le mouvement, qui permet de ne plus « être à côté de la plaque » et ne plus « perdre le nord ».

www.da-shutaïdo.com - Page Facebook : David Apruzzese Shutaïdo

AQUA-RELAXATION

S'abandonner avec confiance à l'eau chaude et au soutien attentif, libérer son souffle, se détendre et s'apaiser pour lâcher prise, accéder au calme intérieur et laisser émerger la sérénité.

&

RESPIROLOGIE

Méthode Vital'Respir : Se relaxer, se concentrer, se dynamiser, s'exprimer sont les quatre axes de la méthode de Respiriologie Vital'Respir pour explorer toutes les modalités de votre respiration pour cultiver bien-être, vigilance, maîtrise de soi, vitalité et joie !

Avec Edouard STACKE - Créateur de la méthode Vital'Respir, auteur de « Les vertus de la respiration », ancien professionnel de la santé

www.respirologie-france.com - Page Facebook : Respiriologie France

ATELIER SIRENES avec Julia - Fondatrice de Perle Events

Des mouvements artistiques basés sur la natation synchronisée sont intégrés ainsi que des mouvements adaptés au milieu aquatique sur les fondements de la Méthode Pilates.

HYPNOSE avec Céline ZAGURY - Hypnothérapeute

L'hypnose est une thérapie brève pour les enfants et les adultes, elle vous permet de reprendre le contrôle de votre vie, de vos émotions dans différents domaines : sommeil, traumatismes, douleurs, confiance en soi, arrêt du tabac, rupture amoureuse, perte de poids, ...

MASSAGE AYURVEDIQUE

Le massage ayurvédique est relaxant tant sur le plan musculaire que nerveux. Il nourrit les tissus, détend les muscles, favorise la circulation sanguine et lymphatique, l'élimination des toxines, améliore les capacités digestives et la circulation énergétique.

&

RELAXATION COREENNE TETE/VENTRE

Cette technique ancestrale qui se transmet au sein des familles coréennes, consiste à faire vibrer les membres et à en bercer certains à l'aide d'un foulard, la tête notamment. Elle permet de se défaire des mémoires corporelles tenaces, agit sur les fascias, déverrouille les articulations, évacue les toxines et libère la respiration. C'est une technique idéale pour apaiser les personnes nerveuses, stressées et tendues ou pour les sportifs consécutivement à une performance, elle procurera bien-être et sérénité.

Avec Caroline GUILLOTIN - Masseuse bien-être de l'Ecole du Toucher Psycho-Corporel et formée par un Docteur ayurvédique.

Page Facebook : Caroline Guillotin

MASSAGE RELAXANT avec Natacha DROUET - Praticienne en massages bien-être certifiée

Le massage relaxant aux huiles est un massage de bien-être visant la détente profonde des muscles et le lâcher-prise.

Page Facebook : butterfly zen massage

MASSAGE DRAINANT avec Isabelle LE GALL - Esthéticienne de formation, elle accompagne les femmes pour une meilleure circulation des fluides (eau, sang, lymphe) dans le corps

Les massages drainants, anti jambes lourdes, anti-cellulite, stimulent le système lymphatique et permettent d'éliminer plus facilement les toxines, aidant ainsi à retrouver une silhouette harmonieuse.

ROLFING avec Nicolas MOLINO - Praticien en Intégration Structurale/Rolfing (à Paris) depuis 2006 (Formation USA).

Cette méthode (créée par Ida Rolf, Biochimiste), vise à améliorer notre posture via un travail de relâchement systématique des tensions des tissus souples. Ce ne sont pas des exercices, mais des manipulations effectuées sur une table en séance individuelle. Ceci est rendu possible par la plasticité du tissu conjonctif (ou "fascias"). La manière dont nous nous tenons reflète notre passé physico-psycho émotionnels. Des douleurs, un mal être, un souffle court, des blocages...en découlent. Cet état de fait n'est pas une fatalité. De l'amélioration de l'alignement de notre corps, découle un mieux-être global.

Page Facebook : Nicolas Molino

SOPHROLOGIE avec Céline RICLET - Sophrologue

Exercices de respiration, de détente musculaire et de pensée positive pour retrouver du bien-être au quotidien et en toute autonomie.

Page Facebook : Sophrologue Céline Riclet

SOUFFLE ET VOIX (R.E.P.A.R) avec Phil DOWAN - Coach vocal holistique

R . E . P . A . R (Respiration, Energie, Posture, Articulation, Regard) pour améliorer votre communication avec vous-même et avec les autres : vous serez davantage écouté(e), entendu(e) et apprécié(e) et vous ferez mieux circuler le Qi en vous.

Page Facebook : Phil Dowan

MASSAGE TOUCHER SENSIBLE avec Marie-Gabrielle ARNOULD - Praticienne en massage toucher sensible et massage chinois du ventre

Le massage toucher sensible procure détente, bien-être et tonicité. Le massage chinois du ventre est un massage qui touche en profondeur et spécifiquement les intestins. Il aide à soulager durablement vos douleurs chroniques ou inflammatoires, votre anxiété, votre fatigue.

RIGOLOGIE avec Catherine DELANOË - Rigologue et thérapeute psycho-corporelle

La rigologie est une discipline innovante et ludique permettant de prendre soin de soi, de cultiver son bonheur et d'adopter une attitude positive envers la vie. Les outils utilisés sont variés : psychologie positive, sophrologie ludique, yoga du rire, jeux, éducation émotionnelle, improvisation, danse...

Page Facebook : Les Ateliers de Cath

YOGA DU VISAGE - Alain Penichot - Auteur, consultant, formateur dans les techniques de Bien-être

Le yoga du visage a une action significative sur le rajeunissement des traits du visage, en détendant et redonnant la tonification aux muscles du visage et libère le rayonnement naturel de la personne.

www.yogaduvilage.com - Page Facebook : YOGA DU VISAGE

MASSAGE KOBIDO (Japonais) avec Christine MUS - Certifiée Facialiste Kobido. Elle a suivi la formation du Dr Shogo Mochizuki, Maître Kobido de la 26e génération

Le yoga du visage a une action significative sur le rajeunissement des traits du visage, en détendant et redonnant la tonification aux muscles du visage et libère le rayonnement naturel de la personne.

www.kobido-paris.com - Page Facebook : Massage Kobido by Christine Mus

SHIATSU avec Georges VALENTIN - Ostéopathe. Praticien en Shiatsu. Diplômé de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Praticien en massage ayurvédique

Exploration des blocages énergétiques se manifestant sous diverses formes : tension nerveuse, insomnie, angoisse, fatigue générale, etc... Anti-stress puissant, le SHIATSU permet d'équilibrer le corps et l'esprit afin de mieux utiliser la vitalité, que chacun possède naturellement pour lutter efficacement contre les maux de notre société.

<http://e-shiatsu.e-monsite.com/> - Page Facebook : Georges Valentin

MODALITES PRATIQUES :



Samedi 16 novembre 2019 - de 19h30 à 23h00

Accueil : 19h00

Début de tous les ateliers : 19h30

Tarif public : 18€ - Tarif abonnés : 12€ - Gratuit pour les Abonnés Excellence

A partir de 16 ans - Prévoir serviettes et peignoir

Offrez-vous une parenthèse ZEN,
pour aborder l'hiver en toute sérénité !

Massages • Aquarelax • Yoga • Sirene • Respiriologie • Qi Gong •
AquaZen • Sauna • Hammam • Jacuzzi • Roling • Pilates ...
Tarif public : 18€ | Tarif abonnés : 12€ | Abonnés Excellence : Gratuit
À partir de 16 ans | Prévoir serviettes ou/et peignoir | Infos et réservations à l'accueil



Informations et réservations à l'accueil de la piscine :



165 rue du Vieux Pont de Sèvres
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.08.09.09

www.piscineboulognebillancourt.com

LES ORGANISATEURS :



Créée en 2010 par **Agnès STACKE-OVERLI**, Consultante-coach, formatrice et thérapeute (psychothérapie et thérapie psychocorporelle), fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé, **Concentré de Santé** est une approche pluridisciplinaire proposant des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé, développer vigilance et efficacité. Visant le bien-être et la qualité de vie au travail, Concentré de Santé propose, clé en mains :

Un programme d'éducation à la santé et **Un programme d'entraînement au bien-être**, animés par des professionnels extérieurs à l'entreprise,

Une assistance par la médiation et le coaching individuel pour accompagner les salariés en difficulté,

Concentré de Santé, c'est aussi : la Conception et l'animation d'espaces d'éducation à la santé dans l'entreprise, la conception et l'animation d'événements santé/bien-être pour l'entreprise.

CONCENTRE DE SANTE - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt
N° Siret : 847 659 000 00016 - APE : 7022Z

Contact : Agnès STACKE-OVERLI - 06 87 06 54 72 - agnes.overli@100ways.net



Piscine sport et loisirs moderne, l'espace aquatique de la piscine dispose de nombreux bassins dédiés à toutes les pratiques et à toute la famille. Natation sportive ou baignade, détente et hydro-massage dans le bassin balnéo-ludique, activités d'aquagym ou d'apprentissage, glissades sur le toboggan ou encore jeux aquatiques pour les plus petits, c'est vous qui choisissez, à votre rythme et selon vos envies ! A la belle saison, le solarium et les espaces verts aménagés de transats ainsi que le bassin de balnéo-détente extérieur vous permettent de prolonger le plaisir de la piscine en profitant de moments de détente au soleil.

Adresse : 165 rue du Vieux Pont de Sèvres - 92100 Boulogne-Billancourt - 01 46 08 09 09

Directeur du site : Stéphane BRETIN - s.bretin@recrea.fr