

# ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

## CURE 2018

L'association vous propose un ensemble d'activités en complément des soins thermaux, mais également des consultations avec des professionnels de santé spécialisés dans le SED et des conférences.

Ces activités sont à la carte, en fonction de vos affinités, de vos envies, et de votre forme !!!

Pour y participer, inscrivez-vous sur les fiches prévues à cet effet auprès de chaque bénévole lors de la séance d'inscriptions du samedi 7 avril.

### ~w~> ATELIER MEDITATION REIKI

6 ATELIERS SUR LES 3  
SEMAINES DE CURE



**Florence** (praticienne diplômée 2e degré en Reiki, formée aux bols tibétains, et praticienne en hypnose spirituelle) vous propose de découvrir (ou de continuer de bénéficier) des bienfaits de la relaxation méthode "Reiki" (Technique de guérison japonaise, relaxation profonde).

Le Reiki est une pratique énergétique entièrement centrée sur la personne elle-même, pour l'accompagner vers son bien-être naturel grâce au travail du praticien, ce qui permet à la personne d'entrer dans sa propre relaxation méditative et de libérer ses tensions du corps et de l'esprit et ainsi accéder à son bien-être naturel.

Le Reiki est une pratique de connaissance de soi, car la personne découvre ses potentiels et apprend à les pérenniser.

Cet atelier est ouvert à tous, enfants et adultes, seul(e) ou en famille, et ne nécessite aucun équipement particulier, uniquement l'esprit ouvert, la curiosité, un coussin pour ceux qui en ont un et éventuellement un châle pour les frileuses/frileux !

Deux ateliers différents (adaptés à la situation de chacun) :

- un réservé à ceux ayant déjà suivi les ateliers lors de la cure 2017 (Atelier 1) ;
- un réservé aux nouveaux qui n'ont jamais bénéficié de ces ateliers (Atelier 2).



Nombre de personnes limité à 12 par séance.

### ~w~> ATELIER YOGA RESPIRATOIRE

6 ATELIERS SUR LES 3

**Manu** vous propose de découvrir des exercices de yoga et respirations.

SEMAINES DE CURE

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base. Les exercices associent la respiration à la pratique du yoga. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait par le nez et non par la

bouche. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique.

Tenue souple permettant les mouvements, chaussettes et châle si le temps le demande. Les vêtements de contention ne gêneront pas l'activité. Un coussin pour la méditation en fin de séance.



Nombre de personnes limité à 15 par séance.

## -w> ATELIER LOISIRS CREATIFS :



### créations de bijoux, accessoires, déco....

**Des bénévoles** vous proposent de réaliser de nombreux objets (bijoux, accessoires etc) avec l'utilisation de matériaux du quotidien récupérés et détournés, à qui vous offrez une seconde vie en les associant à des perles, des rubans, du bois etc !!! Vous vous créez ainsi de très beaux objets et découvrez vos dons en loisirs créatifs. Et, en supplément, vous passez de très bons moments tout en faisant travailler votre préhension !

Vous pouvez réaliser des porte-clefs, des colliers, des bracelets, des bagues, des bijoux de sacs etc..

## -w> ATELIER COUTURE

6 ATELIERS SUR LES 3

### (créations, patchwork...)

SEMAINES DE CURE



**Martine** vous initie ou vous accompagne dans la réalisation de différents objets utiles du quotidien que vous réalisez vous-même, que vous soyez enfants ou adultes.

Pour les plus jeunes : des ateliers spécifiques enfants sont proposés pour la réalisation d'un objet qui leur servira au quotidien.

Pour les moins jeunes (!) vous pourrez créer des porte-clefs, des pochettes ou des poches pour mobiles en feutrine mais Martine peut aussi proposer une initiation au patchwork : étui à lunette, à téléphone ou trousse pour ses médicaments, le tout avec un peu de broderie. Vous pouvez aussi vous lancer dans la réalisation d'un sac cabas.

C'est facile, rapide, ludique et "thérapeutique" : vous êtes en groupe, vous découvrez, vous discutez, et vous vous réappropriiez certains gestes !

## -w> ATELIER TRICOT

6 ATELIERS SUR LES 3

### (écharpes, snood, réalisations personnalisées...)

SEMAINES DE CURE



**Pascale et Marie Pierre** vous initient ou vous accompagnent dans la réalisation de

pièces, simples ou complexes selon votre "niveau", que vous soyez enfants ou adultes.

Pour les plus jeunes ou ceux qui n'ont jamais tricoté, vous pouvez par exemple créer des écharpes ou des "snood" avec des tricotins ou des aiguilles. Pour les plus "grands" ou les aguerris au tricot, elles peuvent aussi vous proposer des réalisations plus complexes.

C'est, là encore, facile, rapide, ludique et "thérapeutique" : vous êtes en groupe, vous découvrez, vous discutez, et vous vous réappropriiez certains gestes !

### -w> ATELIER VOIX ET BIEN ETRE :

2 FOIS PAR SEMAINE

**Véronique**, professionnelle bénévole, vous propose un atelier chorale avec "voix et bien être" : "la conférence préalable vous permettra de percevoir que le travail de la voix n'est pas un principal travail respiratoire, car la respiration est uniquement un aboutissement du travail global qui y sera décrit".



Soit tu te dis : "chouette" et c'est avec un grand plaisir que je partagerai ces moments avec toi.

Soit tu te dis : "Pouf c'est pas pour moi..., j'sais pas chanter, j'chante faux..." et c'est avec un plaisir peut-être même encore plus grand que je t'accueillerai.

**TOUT LE MONDE SAIT RESPIRER, PARLER, CRIER, RIRE, ÉCOUTER, ALORS TOUT LE MONDE SAIT CHANTER... SEULS COMPTENT LES BONS MOMENTS PASSES ENSEMBLE ET LES SOUVENIRS QU'ILS NOUS LAISSERONT**

Yannick Noah nous dit "**OSE**"

Kenn'v nous dit qu'il en a assez de se lamenter, qu'il va effacer l'passé pour tout recommencer, se libérer, il a décidé d'prendre **la vie du bon côté.**

**ET VOUS ???**

### -w> GOÛTERS PAROLE :

3 ATELIERS AU MINIMUM SUR LES 3 SEMAINES DE CURE

Nous vous proposons de nous réunir afin d'échanger ensemble, de partager nos expériences, de dialoguer, mais aussi de rire, de plaisanter et de s'amuser afin d'oublier les difficultés et les souffrances pour simplement profiter d'un bon moment entre adhérents.

Cela se déroulera autour d'un goûter, café, thé etc pour plus de convivialité !

***ATELIERS REALISES PAR DES BENEVOLES QUI METTENT A VOTRE DISPOSITION  
LEUR TEMPS ET LEURS COMPETENCES PROFESSIONNELLES ET/OU PERSONNELLES.  
NOUS LES REMERCIONS TRES CHALEUREUSEMENT***

## AUTRES ACTIONS PROPOSEES

### CURE 2018 - SED1+

#### -w> ATELIER QI GONG :                    1 FOIS PAR SEMAINE chaque semaine



Le Qi Gong est un composant essentiel de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et propose de débloquent les fatigues, soulager les douleurs par une gymnastique et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

**Sébastien Surrel**, fondateur de l'école Thieu Lam Vinh Xuan et auteur d'un livre "Le Qi Gong adapté au Syndrome d'Ehlers Danlos", vous propose trois ateliers afin de vous initier à cette technique et de vous permettre de bénéficier de ses bienfaits.

#### -w> ATELIER AUTO-HYPNOSE THERAPEUTIQUE :    2 FOIS PAR SEMAINE chaque semaine



**Kevin Risser**, hypnotherapeute, réflexologue et aromathérapeute vous propose, pour la seconde année, de vous initier à l'auto-hypnose à visée thérapeutique (ou d'approfondir les acquis de l'année dernière) au cours d'ateliers hebdomadaires.

#### -w> CONFERENCES

Nous vous proposons cette année 5 conférences d'environ 1 heure chacune (suivies d'échanges) autour du SED afin de vous fournir des informations et des clés qui pourront vous aider.

- Docteur Mickaël Delarue : Le SED et les soins dentaires.
- Madame Véronique Lasnier : Les effets de la musique sur la santé.
- Madame Cindy Buisine : Les orthèses dans le SED.
- Monsieur Sébastien Surrel : Présentation du Qi Gong.
- Monsieur Kevin Risser : Introduction à l'auto-hypnose thérapeutique.

#### -w> CONSULTATIONS

Vous pouvez consulter le Dr Delarue, dentiste, ou l'orthésiste Cindy Buisine .

Consultations :

- pour Mme Buisine : la première semaine : du mardi au vendredi (venir avec vos prescriptions) ;
- pour le Dr Delarue :

### ->> FORMATION PREMIERS SECOURS ANIMAUX DE COMPAGNIE

Vous pouvez vous former au gestes de premiers secours pour les animaux de compagnie, avec remise d'un diplôme. Cette toute nouvelle formation nous est proposée par l'UNASSNDF.

Georges Lampin, Président de l'UNASSNDF, que nous remercions chaleureusement, animera cette formation.



Nombre de places limité.

### ->> ATELIERS EQUITATION POUR LES ENFANTS :

Séance d'environ 2 heures d'équitation pour les enfants, au centre équestre du Mont Dore, avec une monitrice sensibilisée au handicap et aux difficultés, qui propose aux enfants des activités ludiques et adaptées.

### ->> PRISE EN CHARGE EN KINESITHERAPIE (hors thermes)



sur RV individuel avec les kinés : Hélène Brousseau et Luis Callejon Berenguel

ou en cours collectif de yoga. (venir avec vos prescriptions)

au cabinet au 37 Avenue MICHEL BERTRAND (près de la gare).

### ->> INJECTIONS DE XYLOCAÏNE (sur RV avec le médecin thermal).

### ->> VENTES AU PROFIT DE L'ASSOCIATION

Elles se dérouleront de 9h30 à 13h00 dans le Hall des Thermes, un affichage sera réalisé.

### ->> SOIREE DE FIN DE CURE le 26/04/18 :

auberge espagnole (chacun participe au buffet en apportant un petit quelque chose à grignoter ) avec moment de convivialité musicale, spectacle d'hypnose, tombola avec de nombreux lots à gagner...

## ACTIVITES EN PARTENARIAT AVEC LES THERMES

### -w> ATELIER GYM EN PISCINE + JACUZZI :

2 à 3 FOIS PAR SEMAINE

chaque semaine

Cet atelier, dispensé par un kinésithérapeute ou un coach professionnel, vous propose de réaliser divers mouvements dans l'eau, de type étirements, mobilisation douce...afin de combiner les bienfaits du travail dans l'eau et d'un moment de détente en groupe. L'ensemble des mouvements a été travaillé par un kiné sensibilisé au SED en collaboration avec SED1+.

Vous avez également accès, par roulement et par groupe de 5, à 1/4 d'heure de jacuzzi pour accentuer la détente.



Nombre de personnes limité à 15 maximum par séance.

### -w> ATELIER PROMENADE - "RANDO" :

1 FOIS PAR SEMAINE

les deux dernières semaines

Cet atelier, dispensé par un spécialiste du Mont Dore vous propose de découvrir, à votre rythme et dans le respect des difficultés de chacun liées au SED, le Mont Dore tel que vous ne le connaissez pas : son histoire, ses "petits coins" méconnus, sa richesse, ses petits bijoux etc. Une promenade qui vous permettra à la fois de découvrir le mont Dore amis aussi de retrouver le goût de la marche en douceur en groupe.



Nombre de personnes limité à 20 environ par séance.

*ATELIERS REALISES PAR DES PROFESSIONNELS*

*MIS A NOTRE DISPOSITION PAR LES THERMES*

*MERCI AUX THERMES DU MONT DORE POUR LEUR PARTENARIAT ACTIF*

*DEPUIS PLUSIEURS ANNEES.*