

L'atelier du bien-être - Gidy

Programme 2025-2026

Retrouvez progressivement toutes les dates sur notre site

Atelier		Tarif	Lieu
Shinrin-yoku (Bain de forêt)	<i>Immersion consciente dans la nature</i> Animé par Valérie Braunn	1 sortie trimestrielle 10€ la sortie	<i>Forêt de la Canaudière</i> 2/11, 8/3, 7/6 9h
Massages sonores	<i>Détente profonde par les vibrations et les sons</i> Animé par Jean-Luc Urbaniak	1 séance trimestrielle 10€ la séance	<i>Maison des associations Gidy</i> 1ère séance : 15 nov
Radiesthésie	<i>Savoir manipuler les baguettes de sourcier</i> Animé par Cécile Robin	1 atelier 10€ l'atelier	<i>Maison des associations Gidy ou forêt de la Canaudière</i>
Lithothérapie	<i>Découverte des vertus et usage des minéraux</i> Animé par Martine Eteve	10€ l'atelier	<i>Maison des associations Gidy</i>
Relaxation Sophrologie Gestion du stress	<i>Harmoniser corps et esprit pour réduire le stress</i> Animé par Emmanuelle Brioude	1 mercredi sur 2, 18h30-19h30 180€ / an (18 cours)	<i>Maison des associations Gidy - 1 essai gratuit</i> 1ère séance : 8 oct
Harmonie d'anches	<i>Expériences de détente pour les musiciens. Par Sandie Jamain</i>	1 atelier trimestriel 40€ l'atelier	<i>Maison des associations Gidy</i>
Atelier bien-être « De prof à prof »	<i>Enseigner en toute sérénité et rayonner à nouveau auprès de vos élèves. Par Sandie Jamain</i>	1 atelier 40€ l'atelier	<i>Maison des associations Gidy - Dim 5/10 10h</i>
Cercle des professionnels du bien-être et de la relation d'aide	<i>Groupe de pairs (co-développement, réflexions éthiques, échanges, entraide)</i> Par Agnès Dupré	3 rencontres 50 € l'année (Engagement aux 3 rencontres)	<i>Maison des associations Gidy</i>
Aide aux aidants	<i>Rencontres et ateliers thématiques.</i> par Anne Van Steenberghe	1 atelier par trimestre 10€ l'atelier	<i>Maison des associations Gidy</i>
Forum et spectacle « D'un aidant à l'autre »	<i>Un moment de rencontre et de détente. Par ASEPT VdL et MSA*</i>	1 évènement Gratuit	<i>Gidéum - Mercredi 17 déc. 2025 à 14h</i>
Ateliers de bien-être spécial aidants	<i>Ateliers thématiques.</i> Par ASEPT VdL et MSA*	6 ateliers Gratuit	<i>Salle des asso Gidy - mardis du 6/1 au 10/2</i>

** présence des professionnels de l'Atelier du Bien-Etre

Association Loi 1901 - Adhésion annuelle : 5 €

Lieu : Maison des associations - 53, rue du Bourg, 45520 Gidy

Dates et programme détaillé : www.latelierdubienetre45.fr

Contact : latelierdubienetre.gidy@gmail.com - Agnès Dupré 06.87.31.59.29