

MON QUARTIER, MA SANTÉ!

BUDGET PARTICIPATIF

www.ateliersanteville-bayonne.fr

ACCES GRATUITS AUX PRATIQUES COMPLEMENTAIRES DE SANTE

LISTE DES DISCIPLINES ET PROFESSIONNELS PRISE EN CHARGE PAR LES CHEQUES SANTE & BIEN-ETRE

Rémy BERNARDOT

Tel : 06.71.09.61.70

Mail : CONTACT@AMAP-THERAPIE.COM

Ana TORNOS

Tel : 06.83.39.43.93

Mail : ANATORNOS@HOTMAIL.COM

Nicolas TRUFFART

Tel : 06.22.69.15.28

Mail : CONTACT@SAMAYAMA.COM

Adresse: Pôle Santé Breuer 5
ter avenue de Jouandin, 64100
Bayonne

OSTEOPATHIE ADULTES ET ENFANTS

SEANCE D'OSTEOPATHIE ADULTES

- Durée : 45 min
- sur RENDEZ-VOUS.
- TARIF : 50 € LA SEANCE

L'ostéopathie est une thérapie manuelle globale qui vise à équilibrer les différentes parties du corps afin d'aider l'organisme à assurer ses fonctions de maintien de la santé.

Séances adaptées de la femme enceinte, aux personnes âgées, ainsi que les personnes souffrant de divers handicaps.

SEANCE D'OSTEOPATHIE POUR NOURRISSONS Professionnel ayant obtenu une certification en ostéopathie pédiatrique.

- Durée : 30 min
- sur RENDEZ-VOUS
- TARIF : 40€ LA SEANCE

YOGA ADULTE

Séances de yoga collectives d'une heure.

Tarif : 10€ la séance ou 80 € les 10 séances)

ASHTANGA YOGA

- LUNDI 12H30
- MERCREDI 18H00
- JEUDI 11H00
- VENDREDI 12H30
- SAMEDI 10H30

Pratique dynamique du hatha yoga rythmée par le souffle qui favorise la respiration, le système cardio vasculaire, la musculation, l'assouplissement et le nettoyage des toxines de l'organisme.

HATHA YOGA

- MARDI : 11H00
- JEUDI : 10H00 ET 19H00
- VENDREDI : 13H45

Pratique statique d'exercices maintenus: postures, exercices respiratoires, exercices de nettoyage, concentration, méditation, relaxation.

<p>Léa TRUFLEY Renseignements et inscription au Tel : 06.42.31.62.02 Mail : LEA.TRUFLEY@GMAIL.COM</p>	<p style="text-align: center;">YOGA ENFANT-ADO</p> <p>COURS DE YOGA POUR ENFANTS DE 3 A 10 ANS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ DUREE DE 45 MIN A 1 HEURE ➤ TARIF : 5€ A 10 € PAR SEANCE ➤ INSCRIPTION OBLIGATOIRE <p>- YOGA ADOS, tous les MERCREDIS de 16h45 à 17h30 pour les 12-15 ans</p> <p>- YOGA ENFANTS, tous les VENDREDIS de 17h15 à 18h15 pour les 7-11 ans</p> <p>Lieu : CCAS de Bayonne, 30 place des Gascons.</p>
<p>Agnès ARRUEBARRENA Tel : 06 42 43 55 64 Mail : ARRUEBARRENA.AGNES@ORANGE.FR</p> <p>Adresse : Pôle Santé Breuer 5 ter avenue de Jouandin, 64100 Bayonne</p>	<p style="text-align: center;">SOPHROLOGIE</p> <p>SEANCE DE SOPHROLOGIE EN INDIVIDUEL OU PETIT GROUPE (4 personnes maxi), adapté à tous les âges.</p> <p>La sophrologie est une méthode de relaxation, elle permet d'apprendre à s'apaiser, à retrouver confiance, ressources personnelles et énergie, adapté à tous.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur RENDEZ-VOUS, du mercredi après-midi au vendredi soir. ➤ Séances à domicile possible. ➤ Tarif : 40€ la séance.
<p>Nicolas TRUFFART Tel : 06.22.69.15.28 Mail: CONTACT@SAMAYAMA.COM</p> <p>Adresse: Pôle Santé Breuer 5 ter avenue de Jouandin, 64100 Bayonne</p>	<p style="text-align: center;">SHIATSU</p> <p>SEANCE DE KOHO SHIATSU</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durée 1 heure, ➤ Sur RENDEZ-VOUS, ➤ Tarif : 60 € la séance. <p>Le shiatsu est une méthode de massage qui s'appuie sur la médecine traditionnelle orientale. Ce massage dynamique se pratique sur un receveur habillé et favorise la circulation du Qi (énergie vitale) dans le corps. Cette approche permet de stimuler les forces de MAINTIEN de la santé dans l'organisme.</p>