

Consultations individuelles

Au centre

Un accompagnement sur mesure
dans le respect de vos motivations
et de vos contraintes personnelles



YOGATHÉRAPIE

Stéphanie Deperne

Rennes centre : Centre Ô Cœur de l'être.
Vern-sur-Seiche : 25 allée Django Reinhardt
06 83 92 03 34 - stephanie.deperne@ocoeurdeletre.fr



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, SOPHROLOGIE & ÉCOUTE ACP (Carl Rogers)

Stéphanie Maulay

Rennes centre : Centre Ô Cœur de l'être.
Rennes sud : 4 rue Eugène Quessot
06 21 01 37 46 - stephanie.maulay@ocoeurdeletre.fr



MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE, QI GONG

Béatrice Ariaux

Rennes centre : Centre Ô Cœur de l'être.
Noyal-sur-Vilaine : le Chêne 6, rue du Chêne Joli
06 15 39 55 23 - beatrice.ariaux@ocoeurdeletre.fr



MÉTHODE FELDENKRAIS

Rémi Wahl

Rennes centre : Centre Ô Cœur de l'être.
06 89 14 16 25 - remi.wahl@ocoeurdeletre.fr

Un lieu ressource au cœur de Rennes



La salle de pratique

pour les séances collectives
guidées et les pratiques
personnelles auto-gérées.



Le cabinet

pour les consultations individuelles
du lundi au samedi sur rendez-vous.



L'espace Un temps pour soi

un espace silencieux pour se poser,
savourer en pleine une boisson
chaude (thé, café, tisane), consulter
un ouvrage de la bibliothèque...

Possibilité de séances d'essai.

Découvrez les disciplines, les intervenants et les Pass :
Pass BIEN-ÊTRE, Pass SANTÉ, Pass ÉTUDIANT -40%



CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE
& SANTÉ HOLISTIQUE

17 passage des Carmélites - place Hoche
RENNES

06 21 01 37 46 - 06 83 92 03 34
info@ocoeurdeletre.fr

www.ocoeurdeletre.fr



CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE
& SANTÉ HOLISTIQUE



2016
2017

www.ocoeurdeletre.fr

Activités bien-être

Prendre soin de soi au quotidien

Un grand choix d'activités adultes et jeunesse, de créneaux et de formules à la carte et à l'année

Méditation Pleine conscience • Yoga
Sophrologie • Qi gong • Tai chi chuan
Feldenkrais • Ayurveda • Yogothérapie
Libération des cuirasses (MLC)



Stéphanie Maulay
sophrologie
méditation pleine conscience
MBSR



Béatrice Ariaux
qi gong
acupuncture



Rémi Wahl
tai chi chuan
méthode Feldenkrais



Karla Gouyou Beauchamps
méditation pleine conscience
MBCT



Stéphanie Deperne
yoga adulte et jeunesse
yogothérapie



Lucie Cavey
yoga (prénatal, baby, jeunesse, famille)



Isabelle Hernandez
ayurveda



Sophie Maurel
méthode de libération des cuirasses MLC®

Découvrez les disciplines, les calendriers et les Pass :
 Pass BIEN-ÊTRE, Pass SANTÉ, Pass ÉTUDIANT -40%
 sur www.ocoerdeletre.fr

Découvrez le parcours des intervenants
 sur www.ocoerdeletre.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h45-8h30 Qi Gong	7h45-8h30 Méditation			7h45-8h30 Yoga		Yoga familles 10h 11h 18 mois à 3 ans 11h 12h 4 à 10 ans
9h30-10h30 Tai Chi	8h30-10h Pratique libre	9h15-10h15 Yoga	9h15-10h30 Sophro et Méditation Douleurs chronique	9h30-10h30 Baby yoga	10h 12h30/13h Méditation MBSR	9h30 12h Yoga Mal de dos Yoga Stress
10h45-11h45 Feldenkrais	10h15-11h15 Sophro-Relaxation	10h30-11h45 Yoga doux adapté	10h45-12h Sophro et Méditation Sommeil	10h45-12h Yoga prénatal	10h 12h Méditation soutien	
12h15-13h15 Yoga	12h15-13h15 Méditation	12h30-13h30 Yoga	12h-13h Pratique libre	12h30-13h30 Mindfulness (1)		9h30-12h30 Ayurveda
14h30-15h30 Yoga	13h45-14h45 Qi Gong Apaisement	14h30-15h30 Yoga 5-11 ans	13h30-16h/16h30 Méditation MBSR	14h15-15h30 Yoga Asthme	Atelier ponctuel Yoga Qi gong	14h15 15h45 Qi Gong Fatigue Épuisement
15h45-17h Qi Gong Parkinson	15h 16h15 Qi Gong Douleurs 15h 16h15 Qi Gong Fatigue Épuisement	17h 18h15 Qi Gong Défenses immunitaires	17h15-18h30 Sophro et Méditation Sommeil	16h-17h15 Yoga Mal de Dos		
17h15-18h15 Qi Gong Souplesse - Equilibre	16h30 17h45 Qi Gong Douleurs	Apprivoiser le stress et les émotions 17h 18h15 Collégiens	17h45-19h Yoga Stress	17h30-18h30 Libération des Cuirasses		14h30-18h Atelier ponctuel Yoga Méditation Qi gong Feldenkrais Autre
18h30-19h30 Sophrologie	18h-19h Qi Gong Santé	18h30 19h45 Qi Gong Santé	19h 21h30 Méditation MBCT	19h30 21h30 Libération des Cuirasses	Atelier ponctuel	
20h 22h Méditation soutien	19h30-22h/22h30 Méditation MBSR	20h-21h Qi Gong Traditionnel	20h 22h Atelier ponctuel	19h30 21h30 Atelier ponctuel		

(1) Mindful yoga, relaxation, méditation

Programmes santé

Devenir acteur de votre santé

Contactez vos ressources intérieures
 Soulager, réguler des troubles physiques,
 psychiques et émotionnels
 Développer vos capacités de résilience
 et d'auto-guérison*

*en support des traitements recommandés par la médecine conventionnelle.

Sessions Automne, Hiver et Printemps-été

YOGATHÉRAPIE

avec **Stéphanie Deperne**,
yogothérapeute et professeure de yoga

- Stress, comprendre et agir
- Mal de dos, se reconnecter et reprogrammer
- Asthme, apprivoiser le souffle

QI GONG THÉRAPEUTIQUE

avec **Béatrice Ariaux**,
enseignante en qi gong et acupunctrice

- Fatigue et épuisement
- Douleurs des membres inférieurs
- Douleurs des membres supérieurs
- Maladie de Parkinson

SOPHROLOGIE & PLEINE CONSCIENCE

avec **Stéphanie Maulay**,
sophrologue, enseignante en méditation
pleine conscience et mindful yoga

- Collégiens et Lycéens/Étudiants - Apprivoiser le stress et les émotions en période sensible
- Douleurs chroniques, Apprivoiser la douleur
- Sommeil, retrouver un sommeil réparateur

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Stéphanie Maulay sophrologue, instructrice MBSR* et mindful yoga
Karla Gouyou Beauchamps, praticienne en psychothérapie,
 instructrice MBCT**

- Apprivoiser le stress et les émotions : MBSR*
- Apprivoiser l'anxiété et les troubles émotionnels, s'affranchir des ruminations, prévenir la dépression et le burn-out : MBSR* et MBCT**
- Qualité de vie et santé globale : MBSR* et MBCT**

* Mindfulness-Based Stress Reduction de Jon Kabat-Zinn

** Mindfulness-Based Cognitive Therapy de Zindel Segal

