

# Se sentir mieux dans son corps & dans sa tête



**KineSynergies**  
**Méditation**  
**Relaxation sophro.**  
**World in Dance**

Cours hebdomadaires,  
conférences, stages & ateliers à  
**CASTRES • REVEL**  
**SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS • VERDALLE**

**Francine D'HAU**

Méditation  
& Relaxation sophrologique

**06 89 09 06 51**

Thérapeute – 49 ans d'expérience en méditation !



**Christian D'HAU**

KineSynergies  
& Danse

**06 37 68 35 94**

Ancien danseur/Chorégraphe/Thérapeute du mouvement



**info@colomblanche.org**  
**www.colomblanche.org**

## Adresses des Salles

### CASTRES

Les Ateliers – 22 rue Méridonde  
Centre Plein Ciel – 101 chemin des Fontaines

### REVEL

Centre des Arts Corporels, 22 avenue de Sorèze

### SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS / REVEL

Salle d'activités En Boyer – 31540 Saint-Félix-Lauragais

### VERDALLE

Château de Verdalle – Entrée : 22 Place Le Fort

## SÉANCES DE DÉCOUVERTE GRATUITES

### MÉDITATION

**Verdalle** : Mardi 18 septembre – de 19h à 20h

### RELAXATION SOPHROLOGIQUE

**Verdalle** : Jeudi 13 septembre – de 19h à 20h

### KINESYNERGIES

**Castres - Les Ateliers** : Lun. 10 sept. – de 17h45 à 19h

**Castres - Les Ateliers** : Mar. 11 sept. – de 12h30 à 13h30

**Castres - Plein Ciel** : Lun. 10 sept. – de 19h30 à 20h45

**Revel - CAC** : Lun. 10 sept. – de 9h15 à 10h30

**Saint-Félix-Lauragais** : Jeu. 13 sept. – de 18h30 à 19h45

**Verdalle** : Mar. 11 sept. – de 18h45 à 20h & 20h15 à 21h15

**Verdalle** : Jeu. 13 sept. – de 9h30 à 11h15

Jour	Activité	Localité	Horaires	Date début	Tarif ECO* 30 séances	Tarif plein 10 séances	Durée / séance	Animateur
Lundi	KineSynergies - BodySafe	Revel - CAC	9h15 - 10h30	24 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian <b>NOUVEAU</b>
Lundi	KineSynergies	Castres - Ateliers	17h45 - 19h	24 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian <b>NOUVEAU</b>
Lundi	KineSynergies	Castres - Plein Ciel	19h30 - 20h45	24 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian
Mardi	KineSynergies	Castres - Ateliers	12h30 - 13h30	25 sept.	160 €	70 €	1h	Christian <b>NOUVEAU</b>
Mardi	KineSynergies	Verdalle	18h45 - 20h	25 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian
Mardi	Méditation	Verdalle	19h - 20h	25 sept.	160 €	70 €	1h	Francine
Mardi	World in Dance	Verdalle	20h15 - 21h15	25 sept.	160 €	70 €	1h	Christian
Jeudi	KineSynergies	Verdalle	9h30 - 10h45	20 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian
Jeudi**	KineSynergies - BodySafe	Verdalle	10h45 - 11h15	20 sept.	60 €	45 €	0h30	Christian <b>NOUVEAU</b>
Jeudi	Relaxation sophrologique	Verdalle	19h - 20h	20 sept.	160 €	70 €	1h	Francine
Jeudi	KineSynergies	St Félix Lauragais	18h30 - 19h45	20 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian <b>NOUVEAU</b>

\* **Profitez du Tarif ECO : Economisez 50 €** en choisissant le paiement annuel. Option valable uniquement pour les inscriptions reçues avant le 1<sup>er</sup> novembre 2018.  
\*\* Cette séance de KS BodySafe est une option complémentaire pour les participants au cours de 9h30 qui souhaitent se focaliser sur le renforcement musculaire.  
En général, les participants peuvent rattraper une séance manquée dans l'un des autres cours à disposition, durant le même trimestre (inscr. trimestrielle), ou durant l'année scolaire (inscr. annuelle). **Les nouvelles inscriptions sont acceptées durant toute l'année scolaire – la première séance étant une séance d'essai gratuite.**

Tous les détails (cours, stages, ateliers, salles, inscriptions) sur **www.colomblanche.org**

# La science du corps et de l'esprit au service de votre santé...

## Méditation

**Méditation de pleine conscience (Mindfulness)**

**Méditation du cœur (Heartfulness)**

**Méditations** selon différentes cultures et sagesse

Méditation pour tous ne nécessitant aucune expérience préalable. Séances guidées et en silence, en groupe, dans un cadre apaisant.

Développement de la paix intérieure ✿ Amélioration de la concentration ✿ Aide au soulagement de la douleur ✿ Meilleure gestion du stress et des émotions ✿ Exploration des profondeurs de son être.



## Relaxation sophrologique

Dans une salle silencieuse dans laquelle personne ne vous dérangera, vous serez en position allongée pour vous détendre totalement et lâcher prise.

Ces séances guidées avec douceur vous permettront d'apprendre à mieux gérer vos réactions émotionnelles, votre stress, à apaiser vos pensées négatives mais également à sortir du jugement en restant dans la concentration de l'instant, à améliorer la récupération énergétique, à rendre l'endormissement plus facile et à mieux supporter la maladie. Exercices de visualisation, de concentration, de vide et pratiques selon thèmes précis vous seront proposés dans le calme et la douceur.

Déroulement d'une séance : Mise en place et dialogue pré-pratique 10 mn / pratique 40 mn / dialogue post-pratique 10 mn (réponse à vos éventuelles questions)

Pour les personnes n'ayant jamais participé à un cours, **la première séance est un cours d'essai gratuit**. Si la personne concrétise son inscription, cette séance fera partie de l'année ou du trimestre en cours.

## KineSynergies®

**Une pratique de santé globale à travers le mouvement**

**Dans son état naturel, le corps humain est fait pour bouger. Les méthodes de KineSynergies traitent la personne dans sa globalité par le mouvement, d'où le nom de la méthode : kine = mouvement ; synergies = effets positifs des exercices plus importants puisqu'ils allient les effets sur le corps aux effets sur le mental, l'émotionnel et l'énergétique.**



Un objectif majeur des méthodes de mouvements à visée thérapeutique est d'aider chacun à se défaire de certaines habitudes posturales et gestuelles quotidiennes pouvant être sources d'inconforts, de douleurs chroniques, voire de pathologies sérieuses.

Ceci sera suivi d'un apprentissage de postures et de gestes appropriés pour son corps. Le participant devient véritablement acteur de sa santé – la science du corps se met au service de l'esprit ; la science de l'esprit se met au service du corps.

Basées sur une philosophie de mouvements permettant de synchroniser les états naturels du corps, les méthodes de KineSynergies favorisent d'une certaine manière l'homéostasie globale du corps, ce qui encourage les processus d'auto-guérison.

### NOUVEAU

Le programme BodySafe dans les méthodes de KineSynergies se focalise sur le renforcement musculaire et s'adresse aux personnes plutôt sédentaires ainsi qu'aux retraités.



**La KineSynergies s'adresse à tous, en maintenance ou en prévention, ou encore pour réduire les effets d'affections telles que l'arthrose, les maux de dos ou de tête, les migraines, la fatigue, etc. Même si vous souffrez de pathologies depuis de nombreuses années ou si vous récupérez en période post-opératoire, le programme peut être adapté à vos capacités.**

## World in Dance

**S'occuper de son corps et de sa santé dans la joie du mouvement à travers les danses du monde...**

Nous utilisons différentes danses selon l'humeur du moment (moderne, latines, salsa, bachata, expressive, africaine, etc.), l'objectif étant d'utiliser son corps selon les principes des méthodes de KineSynergies pour prendre soin de notre corps dans sa globalité, mais le tout dans la joie et l'expression corporelle procurées par la danse.

Ces cours sont ouverts à tous, hommes et femmes de tous âges, avec ou sans expérience précédente.

## Ce qu'en disent les participants...

« Pour moi, pratiquer c'est réaliser que la conscience éveillée m'attend derrière une porte dont la clé est la méditation. »

Fabien C. – (47 ans, Méditation depuis 2015)

« Retrouver la relaxation sophrologique tous les jeudis est un pur bonheur... moment de détente assuré. »

Guardia A.S. – (50 ans, Relaxation sophrologique depuis 2016)

« Mes articulations (genoux et épaules) sont moins douloureuses. Certains mouvements qui me faisaient souffrir sont faciles. Je me sens plus détendue physiquement et moralement. »

Françoise Z. – (72 ans, KineSynergies depuis 2006)

« Très peu à l'écoute de mon corps, j'ai découvert avec patience et assiduité le plaisir d'un simple mouvement. La KS m'apporte une reconnaissance de mon corps et celui-ci me le fait bien ressentir. »

Thierry B. – (59 ans, KineSynergies depuis 2015)

« Le cours remplace le meilleur des kinés. Pour moi, c'est parfait ! »

Daniel Z. – (74 ans, KineSynergies depuis 2008)

« J'ai appris à modifier mes postures qui me permettent de soulager des douleurs causées par des hernies cervicales – la KS me permet d'être plus en conscience de mes gestes. »

Elsa O. – (37 ans, KineSynergies depuis 2015)

« Les séances de KineSynergies représentent pour moi une source d'énergie personnelle et collective. Elles renforcent le corps et l'esprit par une meilleure connaissance de soi. »

Myriam W. – (54 ans, KineSynergies depuis 2007)

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2018/19

Castres - Revel - St-Félix - Verdalle

M<sup>me</sup>  Mr Prénom : .....

NOM : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

E-mail : .....

*Si vous ne donnez pas d'adresse e-mail, il vous faudra obligatoirement ajouter 5 € de frais administratifs pour les envois postaux durant l'année.*

Tél. : ..... Mobile : .....

Date de naissance : ...../...../..... Prof. : .....

*Responsable des données : Christian d'Hau. Vos données sont collectées pour des raisons administratives et ne sont jamais diffusées à d'autres organisations. La loi "Informatique et libertés" et le "Règlement général sur la protection des données" (RGPD) garantissent à chacun le droit d'accès et de rectification des données le concernant.*

## Je désire m'inscrire

### 1. Cotisation annuelle obligatoire (du 01/09/2018 au 31/08/2019)

- Cat. 1 – 15 € par personne  
 Cat. 2 – Famille : 10 € par pers. (couple) *(un bulletin par personne)*  
 Cat. 3 – Tarif de soutien : 30 € par personne

*Un reçu fiscal est délivré pour toute cotisation statutaire ou don, ce qui vous donne droit à une réduction de 66% du montant de votre cotisation de votre impôt sur le revenu.*

### 2. Aux activités suivantes (utiliser les codes et tarifs indiqués au verso) :

1. Code : ..... Lieu/Horaire : ..... €

2. Code : ..... Lieu/Horaire : ..... €

TOTAL (y compris la cotisation) .....

### 3. Mode de paiement

- Chèque à l'ordre de « Les Amis de Colomblanche »  
 Virement

IBAN : FR76 1780 7006 0825 4214 6527 578 - BIC : CCBPFRPTLS

Si vous avez besoin d'une facture, merci de cocher cette case

– INSCRIPTION VALIDEE A RECEPTION DU PAIEMENT –

Signature du membre (obligatoire).....

Par la présente, je demande à devenir membre de l'association Les Amis de Colomblanche et j'accepte les Conditions générales sur le site internet de l'Association.

Envoyer impérativement ce bulletin avec votre paiement à :

**Association Les Amis de Colomblanche**

Place Le Fort - 81110 Verdalle

ou scanner et envoyer à [info@colomblanche.org](mailto:info@colomblanche.org)

Les Amis de Colomblanche – Association de Loi de 1901 sans buts lucratifs  
 enregistrée sous le n° W67500001 auprès de la sous-préfecture du Tarn, Castres  
 – Siret 534 224 357 00028 – Code APE 8559A

Jour	Activité	Localité	Horaires	Date début	Tarif ECO* 30 séances	Tarif plein 10 séances	Durée / séance	Animateur
Lundi	KineSynergies - BodySafe	Revel - CAC	9h15 - 10h30	24 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian <b>NOUVEAU</b>
Lundi	KineSynergies	Castres - Ateliers	17h45 - 19h	24 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian <b>NOUVEAU</b>
Lundi	KineSynergies	Castres - Plein Ciel	19h30 - 20h45	24 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian
Mardi	KineSynergies	Castres - Ateliers	12h30 - 13h30	25 sept.	160 €	70 €	1h	Christian <b>NOUVEAU</b>
Mardi	KineSynergies	Verdalle	18h45 - 20h	25 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian
Mardi	Méditation	Verdalle	19h - 20h	25 sept.	160 €	70 €	1h	Francine
Mardi	World in Dance	Verdalle	20h15 - 21h15	25 sept.	160 €	70 €	1h	Christian
Jeudi	KineSynergies	Verdalle	9h30 - 10h45	20 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian
Jeudi**	KineSynergies - BodySafe	Verdalle	10h45 - 11h15	20 sept.	60 €	45 €	0h30	Christian <b>NOUVEAU</b>
Jeudi	Relaxation sophrologique	Verdalle	19h - 20h	20 sept.	160 €	70 €	1h	Francine
Jeudi	KineSynergies	St Félix Lauragais	18h30 - 19h45	20 sept.	190 €	80 €	1h15	Christian <b>NOUVEAU</b>

\* **Profitez du Tarif ECO : Economisez 50 €** en choisissant le paiement annuel. Option valable uniquement pour les inscriptions reçues avant le 1<sup>er</sup> novembre 2018.

\*\* Cette séance de KS BodySafe est une option complémentaire pour les participants au cours de 9h30 qui souhaitent se focaliser sur le renforcement musculaire.

En général, les participants peuvent rattraper une séance manquée dans l'un des autres cours à disposition, durant le même trimestre (inscr. trimestrielle), ou durant l'année scolaire (insc. annuelle). **Les nouvelles inscriptions sont acceptées durant toute l'année scolaire – la première séance étant une séance d'essai gratuite.**