

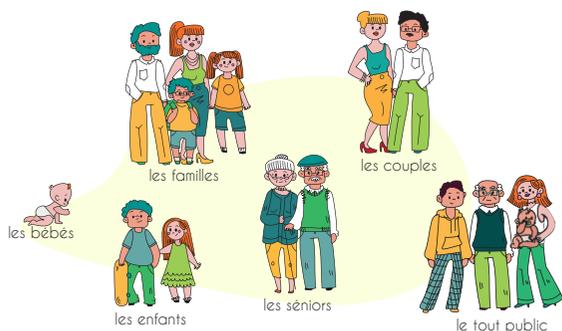
SOINS SOLIDAIRES

C'EST QUOI?

Des praticiens solidaires de la Compagnie d'EtreS se regroupent au sein de l'association AGORA Cares pour vous proposer des séances individuelles ou collectives afin de vous accompagner pour un mieux-être.

C'EST POUR QUI?

Pour toute personne à revenu modeste qui souhaite prendre soin d'elle (physique, psychique, professionnel, personnel, familial...)



COMMENT BÉNÉFICIER DE CES SOINS SOLIDAIRES?

En réservant votre séance directement auprès d'un praticien éligible* AGORA Cares.

La première séance vaut «adhésion» : 10 euros.

Puis séance en fonction de vos revenus :

Quotient familial	Tarif soins solidaires
0-400	5 euros
401-600	10 euros
601-800	15 euros
801-1000	20 euros

OÙ ET QUAND?

Tous les mardis dans le cabinet partagé du Tiers Lieu AGORA Guiers, pour les séances individuelles ou suivant le planning pour les séances collectives proposées.



Plus d'infos : agoracares2024@gmail.com

MIEUX ÊTRE
ÊTRE ENSEMBLE
AGIR ENSEMBLE



C'EST QUOI AGORA CARES ?

AGORA Cares est une association qui se développe au sein du Tiers Lieu AGORA Guiers. Elle oeuvre pour du mieux-être, de la création de liens sociaux, et l'insertion de chacun par la culture, par la capacité d'entreprendre, et d'être acteur de son territoire de vie.

QUEL EST SON BUT ?

Elle souhaite contribuer à l'accompagnement et à l'insertion des personnes en vue de leur indépendance et de leur épanouissement personnel grâce à :

- l'implication de chacun, au sein d'un tiers-lieu d'activités, aux côtés d'associations connexes (Cogito Ergo Sum, Oser-Etre, Juste-là...),
- l'organisation de permanences,
- de temps de formation,
- d'ateliers,
- le développement de services,
- d'événements.

L'association en s'annonçant comme espace des solidarités, se veut un espace de proximité, créateur de liens et d'inclusion. Elle travaille en coopération pour associer des partenaires différents : associations, mécènes, entreprises, établissements scolaires, collectivités locales et administrations publiques.

QUELLES SONT LES ACTIONS AGORA CARES ?

Les premières semaines du mois sont animées en faveur de tous :

Mardi de 10h à 12h30 : permanence **NUMÉRIQUE**

Mardi : permanences **SOINS SOLIDAIRES** sur rdv

Mercredi de 10h à 12h30 : **MICRO-FOLIE & CRÉATION COLLECTIVE** intergénérationnelle. Repas partagé à 12h30

Jeudi : **MEET-UP** et **SUR LE POUCE**, les rdv des pros

Jeudi à partir de 18h30 : **soirées MICRO-FOLIE** (suivant programmation)

OÙ ONT LIEU LES ACTIONS AGORA CARES ?

Les séances, les animations et ateliers ont lieu à AGORA Guiers. Les manifestations concernées par AGORA CARES seront estampillées du pictogramme ci-contre.



AGORA Guiers Tiers-lieu - 456 av. Jean Jaurès - 73330 PONT DE BEAUVOISIN



Espaces des solidarités

les mardis des permanences
de soins solidaires
à Pont de Beauvoisin



DES PRATICIENS, ENSEIGNANTS,
THÉRAPEUTES, ARTISTES,
MÉDIATEURS FÉDÉRÉS
POUR VOUS ACCOMPAGNER.



SOINS SOLIDAIRES

par des *praticiens éligibles AGORA Cares.



La **KINÉSIOLOGIE** est une pratique complète, qui prend en compte toutes les facettes de la personne. Elle agit sur de nombreux types de stress : physiques, émotionnels, psychologiques, énergétiques, nutritionnels, périnataux et généalogiques. Elle est adaptée aux enfants, adolescents et adultes. C'est votre corps, grâce au test musculaire, qui m'informe de ce dont il a besoin lors de la séance.

Public : tout public

Adrien DENNEFELD / Tél. 06 89 87 30 53

www.adrien-dennefeld-kinesiologie.business.site



La **YOGATHÉRAPIE**, basée sur l'expérience des Yogis et les études médicales récentes, adopte une approche holistique pour considérer la personne sur les plans physique, psychique et environnemental. Complémentaire aux approches thérapeutiques classiques, elle s'inspire des principes philosophiques du Yoga, promouvant l'acceptation, la bienveillance, et d'autres valeurs. Les pratiques incluent postures, respiration, méditation, etc. L'objectif est de renforcer les ressources et le bien-être malgré les troubles de santé, en collaboration avec les professionnels de santé.

Public : tout public

Alice CARRIAT / YOGAKOSI - Tél. 06 14 64 52 41

Mail : contact@yogakosi.com - www.yogakosi.com



YOGA, RELAXATION, MÉDITATION, MASSAGE AYURVÉDIQUE, SOINS ÉNERGÉTIQUES

Ces pratiques favorisent l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps, contribuent à éliminer le stress et améliorent la concentration. Je mets à votre service mon expertise, ma bienveillance pour vous accompagner dans les changements attendus.

Public : tout public

Anne ZANARDI

Tél. 06 32 36 25 84 - Mail : anne.zanardi@sfr.fr



Retrouver son plein potentiel après un AVC, c'est possible et même plus encore ! Notre cerveau peut recréer des connexions neuronales s'il reçoit les bonnes stimulations. C'est le principe de la **NEUROLOGIE FONCTIONNELLE APPLIQUÉE** : par le mouvement, vous permettez de retrouver vos capacités physiques et cognitives. 5 minutes par jour, c'est tout ce qu'il vous faut pour récupérer !

Public : tout public

Cécile SIMONIN / La Réponse est en Toi®w

Tél. 06 43 96 41 35 - Mail : LRT.infos@gmail.com

www.lareponseestentoi.com



MEDIATION FAMILIALE

Je propose aux parents séparés et aux membres d'une même famille, un espace de communication et de résolution des conflits avec possibilité de faire homologuer des accords par le juge aux affaires familiales.

Public : famille et couple

Audrey SERVANT - Tél. 06 52 25 05 62

Mail : mediationfamiliale.chart.guiers@gmail.com



PRATICIENNE SOMATIQUE (FELDENKRAIS, NIROMATHÉ, FASCIATHÉRAPIE)

Étant persuadée que l'on peut toujours vivre mieux, je mets à votre service mon expérience, mes compétences de prise de conscience de l'organisation de soi en fonction de vos besoins.

Qui que vous soyez, retrouvez le plaisir d'être plus libre dans l'action, la capacité d'être en mouvement sans douleur, découvrez, apprenez et développez votre potentiel. Aller bien, ce n'est pas ne rien avoir c'est vivre confortablement malgré ce que l'on a...

Public : tout public

Choune OSTORERO / Association EPSILONEA

Tél. 06 74 03 16 28 - www.epsilonea.fr

Mail : choune.ostorero@epsilonea.fr



Le **SHIATSU** est un massage traditionnel japonais. Par le biais de pressions sur les méridiens (canaux énergétiques) le Shiatsu permet d'harmoniser et de fluidifier la circulation d'énergie dans le corps. En Shiatsu, on considère que la maladie naît lorsque l'énergie n'est plus en mouvement, bien souvent dû à des déséquilibres émotionnels. Le Shiatsu permet de se libérer, se recentrer, se retrouver.

Public : adulte et enfant à partir de 8 ans

Erika VACHON / Shiatsu - Tél. 07 83 07 70 18

Mail : contact@shiatsuerika.com

www.shiatsuerika.com



La **BIODANZA** se compose de danses en musique, elle nous invite à développer nos richesses, l'estime de soi, à prendre confiance en soi afin de s'exprimer de façon profonde et essentielle : elle stimule la joie de vivre pour améliorer l'intégration entre l'esprit et le corps et pour renforcer le lien entre les personnes.

Public : Pour adulte de tout âge

Esther Dominique ROUILLON

Tél. 06 25 27 33 95

www.estherdominiquerouillon.fr



PSYCHOTHÉRAPIE

Mal-être - changements - séparation - angoisse - phobie - deuil : vous rencontrez un obstacle que vous avez du mal à traverser ? Parfois, l'aide d'une personne est nécessaire pour voir les choses différemment. Grâce à l'utilisation de techniques variées de psychothérapie adaptées au fonctionnement de chacune vous développerez des habitudes nouvelles qui vous aideront à surmonter les épreuves que vous traversez pour être plus sereines, épanouies, confiantes.

PSYCHO-PÉDAGOGIE : décrochage scolaire - accompagnement aux apprentissages - méthodologie.

Public : enfant et adulte

Florence GERARD

07 56 86 60 88 / www.enconstruction.net



SOPHROLOGIE - stress - anxiété - dépression - burn-out - fibromyalgie - gestion des émotions. La sophrologie est un ensemble de techniques basées sur le relâchement musculaire, la respiration, la visualisation positive. Elle permet de mieux gérer son stress, d'acquiescer une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis de la vie avec confiance et sérénité afin d'accéder à un état de bien-être global. Mon rôle est de vous accompagner pendant les moments difficiles.

Public : tout public

Geeske VEENEMA-JAUER / So Happy Sophro

06 69 93 82 28 / www.sohappysophro.fr



SOPHROLOGUE, NEUROLOGIE FONCTIONNELLE APPLIQUÉE

L'avenir de vos enfants vous tient à cœur ? Après 32 ans de pratique de la sophrologie, je viens en aide spécifiquement aux enfants ayant des troubles d'apprentissage et/ou de comportement. La neurologie fonctionnelle, permet, grâce au mouvement, de stimuler les aires cérébrales spécifiques, impliquées dans les troubles DYS, le TDA / TDAH, les TSA, pour apporter une aide concrète, pérenne et ludique.

Public : enfant et adulte

Lionel FRITZ / La Réponse est en Toi®

Tél. 06 76 90 26 87 / www.lareponseestentoi.com



MASSAGE ACCOMPAGNEMENT ÉNERGÉTIQUE

À travers différentes approches je vous propose des massages à la carte adaptés à vos besoins. Selon votre état physique et psychique et grâce à une écoute attentive je vous suggère les techniques les plus appropriées pour votre séance.

Un massage bien-être de confort tout en douceur, un massage dynamique musculaire en profondeur, un accompagnement émotionnel, un rééquilibrage énergétique : tout peut être envisagé pour votre soin sur mesure.

Public : pour tous

Nathalie NORTH - Tél. 06 47 14 86 91

www.nathalienorthmassage.fr