

Coordination, contact et programme des ateliers

utopia69@orange.fr

06 95 46 41 01

Accueil et informations les jours
d'ateliers autour d'un gouter partagé
de 16h à 17h

Modalités d'inscription

Inscription effective après un entretien
d'accueil

Participation financière aux ateliers selon
un mode collaboratif

Montant par séance par atelier : 7 euros

Consulter sur Facebook @careutopia
l'agenda de nos activités



Consultez notre site

<https://careutopia.wordpress.com>

Consultez notre site de vente :

<http://careutopia.ovh>

Le projet est associatif

Il consiste à prendre soin de soi et souhaite
être le plus collaboratif possible, chacun partici-
pant selon ses possibilités tant pour l'accueil ,
l'animation, la pair-aidance que pour la partici-
pation financière.

Adresse : 28 rue Etienne Richerand
69003 Lyon Interphone ELSA

Bus 16 Arrêt Patinoire Baraban 250m à pieds
Bus C3 Arrêt Charmettes 350m à pieds
Bus C9 Arrêt Sacré Cœur 800 m à pieds

Partenaires de Care-Utopia



**Vous pouvez adhérer à l'association
(15 euros) , faire un don pour nous soutenir
en adressant un chèque à :**
Care-Utopia 21 impasse PONT 69500 BRON



**Vous êtes une personne
avec une maladie chronique
ou en situation de handicap**

- ◆ Prendre soin de soi
- ◆ Soulager sa souffrance
- ◆ Contrôler sa douleur
- ◆ Partager son histoire
- ◆ S'entraider

Ouvrez la page...

Témoignages

« Pour moi, l'auto hypnose s'avère le plus utile la nuit, c'est réellement une aide précieuse . Je l'utilise ». Cécile

« Pour les gens seuls que nous sommes du fait du handicap, se voir rejoint par d'autres dans l'écriture est vecteur de solidarité, de tolérance ,d'écoute et de parole libre. » Cédric

« Votre expérience nous aide à ne pas lâcher et d'espérer une amélioration. Merci de votre soutien. » Martine

« J'avais des a priori vis-à-vis de l'hypnose, mais je dois reconnaître qu'après les séances, je dors mieux car je souffrais d'insomnies. » Bernard

« Une expérience unique et forte. Tout comme notre vie intériorisée est pleine de ressources et de découverte. Merci à Utopia de m'avoir donné les clefs de ma vie intérieure. » Stéphanie

Ateliers collectifs proposés

Hypnose ericksonienne et douleur (4 personnes)



Des séances en groupe ou en individuel pour mieux contrôler sa douleur et favoriser l'autohypnose chez soi.

Animation : M.H.Boucand-P.Campia
Certifiés IMEL Lyon

Atelier d'écriture (8 personnes)



« Le récit de soi, de ses blessures, de sa maladie, de ses réussites, de ses joies... par l'écrit. »
Animation : Ch. Mercier

Naturopathie (8 personnes)

Accompagner les individus sur le chemin de la santé, par des moyens d'hygiène vitale et les nombreux outils de la naturopathie (équilibre alimentaire - usage des plantes - huiles essentielles - réflexologie plantaire...)"

Animation :

C. Misslin
Naturopathe -
Médiateur

A. Vivier-Merle



Ateliers collectifs proposés

Estime de Soi (6-8 personnes)



« Avoir une image positive de soi, reconnaître ses forces et ses axes de progrès ; être bienveillant vis-à-vis de la personne que l'on est ».

Animation: Arlette Cohen
Formatrice en développement personnel

Automassage détente (6-8 personnes)



Découvrir de petites routines de détente à reproduire facilement à la maison. Automassage, relaxation, respiration, méditation...

Animation : Aline Mandrilly Praticienne en massage Bien-Etre (Massages nomades)

Socio esthétique (6 personnes)



EVEIL DES SENS
SOINS DE SOCIO-ESTHETIQUE

Prendre soin de son corps et de son image, prendre en compte l'humain fragilisé et en état de souffrance dans sa globalité par la socio-esthétique.

Couleurs/Maquillage/Soins du visage/Soins des mains

Animation : Socio-Esthéticiennes Certifiées
CODES

Jeux de Lois (10 personnes)



Découvrir ou redécouvrir ses droits et les démarches administratives abordés de façon ludique .

Animation : M.H. Boucand