

# *La Lettre du GEDAS N° 54*



- ♦ avantages de l'adhésion : p. 2
- ♦ conférences : p. 3 - 6
- ♦ ateliers : p. 7- 8
- ♦ ateliers ponctuels : p. 9- 11
- ♦ contacts, permanences : p. 12

*« Tout homme veut être  
heureux ;  
mais pour parvenir à l'être,  
il faudrait commencer  
par savoir  
ce qu'est le bonheur »*

*Jean-Jaques ROUSSEAU*

## AVANTAGES DE L'ADHESION AU GEDAS

1) Entrée à prix réduit pour les conférences,

2) Accès à la Bibliothèque/Médiathèque,



Emprunt gratuit limité à 3 livres +2 revues +1 CD +1 DVD pour une durée de 3 semaines, moyennant un chèque de caution de **40 €**.

Plus de 900 ouvrages aux rubriques variées autour de différents sujets : santé (diététique, nutrition, sommeil, etc...), psychologie, développement personnel, spiritualité, médecines douces, massages, environnement, pollutions, ainsi que différentes revues (empruntables à partir du mois

qui suit leur parution) : Plantes et Santé, Rebelle Santé, Philosophie, Principes de Santé.

3) L'accès aux différents ateliers, (avec un tarif réduit pour les ateliers ponctuels)

4) La possibilité d'emprunter le "Bol d'Air Jacquier"



La durée du prêt est de trois semaines à des conditions abordables :

tarif découverte à **35 €** et **50 €** à partir de la 2ème utilisation (composés terpéniques fournis pour une cure de 3 semaines).

Cette méthode unique permet d'améliorer naturellement l'oxygénation cellulaire et de stimuler les défenses anti-radicalaires.

Conditions du prêt :

- ♦ inscription lors de la permanence,
- ♦ paiement d'une caution de 150 € qui sera rendue lors de sa restitution en bon état.

5) Les bougies HOPI sont proposées a prix coutant: **3 € la paire.**

# CONFERENCES

## 2018 – 2019

Toutes les conférences ont lieu à St Symphorien d'Ozon (69360),

- ◇ **soit à la Maison des Associations : salle Octavum,**  
(Places limitées,  
réservation recommandée,  
par téléphone ou e-mail.)
- ◇ **soit à l'espace Orangerie,**  
**salle DEBUSSY**  
**(Parc Municipal, près de la Poste)**

Les tarifs sont de :

- 6 euros pour les adhérents
- 12 euros pour les non adhérents

## La culpabilité

### Conférence présentée par Mme Michèle RAULIN

Vendredi  
12 octobre  
2018

20h15 –  
Salle  
OCTAVUM

Le sentiment de culpabilité est une acquisition relativement tardive dans la construction psychique de l'enfant, qui ouvre la porte à la responsabilité sociale.

Toutefois la plupart du temps, il s'accompagne de parasitages émotionnels qui en font à la longue un handicap.

A l'aide principalement des schémas simples de l'Analyse Transactionnelle, nous verrons quels sont les mécanismes psychologiques qui président à l'installation de la culpabilité.

Nous verrons ensuite quels outils peuvent être utilisés pour l'éviter, et pour s'en défaire.

## Ma mission de vie

### Conférence présentée par Mme Geneviève DURIEUX

Vendredi  
14 décembre  
2018

20h15  
Salle  
OCTAVUM

Quel est le Sens de notre existence ? A quoi bon ? Pourquoi ? Pour qui ?

Tôt ou tard, cette question nous REVEILLE. Elle nous interpelle au point que nous pouvons rester sans voix presque impuissant, ou alors nous faire aller avec nos pirouettes mentales, dans une espèce de justification du style : « on fait comme tout le monde »

*Et Pourtant...*

Nous sommes un être « UNIQUE » sur cette Planète Terre et nous avons tous besoin d'être en phase avec notre « Légende Personnelle », notre désir d'incarnation, notre Projet sens spécifique.

Cette question a été présente de tous temps. Nous verrons comment aujourd'hui, elle s'imprègne dans nos vies, dans notre rythme trépidant, comment nous pouvons la Reconnaître, comment elle peut devenir un « PHARE brillant dans nos ténèbres ».

Que nous soyons enfant, adolescent, adulte, cette question est récurrente et je pense que, plus nous l'abordons tôt dans nos vies, plus elle nous permet de discerner les choix qui se présentent à nous et de se sentir Acteur de notre passage sur cette Terre.

Il n'est jamais trop tard. Quel que soit votre âge, cette conférence peut vous parler et venir faire vibrer votre flamme intérieure qui n'est jamais éteinte complètement.

*On soigne avec ce qu'on est, bien plus qu'avec ce qu'on sait.*

*Boris CYRULNIC*

## LE TEMPS

### Conférence présentée par Mr Philippe BOBOLA

Entité curieuse, incontournable, insaisissable.

On en parle, on le comptabilise, on l'invoque, on le subit, on le maîtrise parfois... mais qui est-il en vérité, que cache-t-il, est-il possible de l'utiliser selon d'autres règles que celle connues ?

Une théorie révolutionnaire « Le pointillisme temporel », répond à ces questions et prouve l'existence, en fait, non pas d'un temps unique mais de différents temps s'écoulant simultanément et permettant des échanges vitaux entre passé et futur.

Cette conférence ouverte à tout un chacun, propose un autre regard non conventionnel sur le temps, mais néanmoins cohérent et rationnel et permet, entre autre, d'expliquer les expériences aux frontières de la mort (NDE) et de ce qui s'y rapporte en terme de récits ; l'action de certains guérisseurs et chamans, et plus généralement la montée de perceptions et d'intuition parmi la population.

## La psychogénéalogie et l'impact des secrets de famille

### Conférence présentée par Mme Annie BLANC

Le contenu de mes conférences s'appuie sur mon vécu personnel, sur mon expérience professionnelle de médecin, et sur de nombreux témoignages que j'ai recueillis depuis que je travaille sur le sujet des transmissions transgénérationnelles.

Les thèmes que j'aborde lors de mes interventions sont :

La Psychogénéalogie et les transmissions transgénérationnelles,  
L'impact que peut avoir un secret de famille, notamment sur la santé (physique, psychologique, émotionnelle) de ceux qui ne savent pas,  
La difficulté de dire pour celui qui sait... et qui se tait pour "protéger",  
L'intuition : oser l'écouter et lui faire confiance.

*"Guérir les blessures du passé,  
c'est éviter aux générations suivantes d'avoir à les porter"*

**Vendredi  
25 Janvier  
2019**

**20h15  
Espace  
Orangerie  
Salle  
DEBUSSY**

**Vendredi  
15 mars  
2019**

**20h15  
Salle  
OCTAVUM**

## Aider notre organisme à s'auto-guérir

### Conférence animée par Mr Roland GRACIOTTI

Vendredi  
5 avril 2019

20h15  
Salle  
OCTAVUM

Nous sommes toutes et tous soumis, au quotidien, à du stress. Un travail prenant, un emploi du temps chargé, des problèmes de transport, des problèmes financiers... Quand ces situations anxieuses s'installent dans la durée, quand elles deviennent chroniques, notre corps vit continuellement sur un mode de défense. Le stress peut alors avoir des effets graves sur la santé : problèmes digestifs, prise de poids, problèmes de peau, problèmes capillaires, troubles du sommeil, perte de mémoire, congestion des organes, manque de libido ou encore maladies cardiovasculaires.

Pour y remédier, on va consulter. Ce serait d'ailleurs la cause de plus de la moitié des visites chez le médecin. On se retrouve ainsi à aller régulièrement chez le médecin, ou chez un thérapeute, qui vont nous prescrire des médicaments - allopathiques ou homéopathiques -, des compléments alimentaires ou encore des huiles essentielles...

Mais au lieu de compter sur des aides extérieures, pourquoi ne fait-on pas davantage confiance à notre corps, et à sa capacité à s'auto-guérir ?

En effet, notre corps ne demande qu'à retrouver sa stabilité. Et lorsqu'il n'y arrive plus tout seul du fait d'un niveau de stress trop important, on peut l'y aider par l'auto-application de thérapies manuelles simples et par l'adaptation de son terrain grâce à une alimentation adéquate.

Le shiatsu (pression avec les doigts), le Chi Nei Tsang (travail sur le ventre et sur d'autres parties du corps) et la macrobiotique (adaptation du terrain) peuvent largement suffire à se maintenir en forme.

## L'ostéopathie quantique

### Conférence présentée par Mr Pascal THOMAS

Vendredi  
14 juin 2019

20h15  
Salle  
OCTAVUM

L'Ostéopathie Quantique va chercher à corriger et désamorcer au plus tôt les perturbations extérieures comme les pollutions chimiques, électromagnétiques, radioactives, alimentaires et enfin le stress mais également les déséquilibres intérieurs à travers les influences de nos états de conscience, des chocs psychologiques et de nos émotions. C'est sur toutes ces dissonances que l'Ostéopathie Quantique va agir avant que la maladie ne se manifeste.

L'Ostéopathie Quantique consiste à envoyer des champs qui vont entrer en résonance et restaurer la cohérence des flux d'information qui relie nos cellules. L'Ostéopathie Quantique ouvre de nouvelles dimensions conscientes à l'art de guérir.

# LES ATELIERS 2018 – 2019

Engagement à l'année pour tous les ateliers ;  
possibilité de règlement en trois fois (chèques encaissés en début de chaque trimestre).

Adhésion au GEDAS obligatoire dès le 1er cours (règlement par chèque séparé).

Renseignements et inscription auprès des animateurs.

Certaines salles seront communiquées au moment de l'inscription

## QI GONG «Gym traditionnelle Chinoise»

Animé par Gilles DONGUY

Praticien en Qi Gong, diplômé de l'IEQG  
(Institut Européen de Qi Gong)

Début des  
cours

lundi  
24/09/2018  
(19h30 à 20h45)

Espace  
Henri Cochet  
Salle scolaire  
Chaque semaine  
sauf vacances  
scolaires

Coût : 90 €  
trimestre

Signifiant littéralement « Travail sur les souffles », cet art corporel chinois s'impose comme une discipline désormais incontournable, à l'instar du Yoga, connu de plus longue date.

C'est une pratique hebdomadaire visant à l'entretien de la santé, meilleure gestion du stress, maîtrise de soi et amélioration de la vitalité entre autres.

Les bienfaits du Qi-Gong sont d'ailleurs objectivés dans le cadre de nombreuses publications scientifiques, et la recherche dans ce domaine est très active.

Renseignements : 06.60.53.24.43

*L'être humain se complait dans le laisser aller,  
mais s'épanouit dans l'exigence de soi.*

*Laurent GOUNELLE*

## SHIATSU : LE BIEN-ETRE POUR MIEUX VIVRE SA VIE

Un samedi  
par mois :  
De 14 h à 17 h

Espace Floralies  
Salle Jonquille

Tarif : 243 €  
Les 9 séances

2018  
29/09, 27/10, 24/11  
2019  
12/01, 09/02, 09/03,  
06/04, 11/05, 15/06

animé par Roland GRACIOTTI,  
praticien FFST en shiatsu.

Shiatsu signifie "appliquer la pression sur le corps avec les doigts."

C'est avant tout une pratique préventive et un des moyens de se maintenir en bonne santé.

Elle se fait habillé, en tenue décontractée, sur un tapis individuel, en mousse ou autre, que chacun apportera.

Renseignements : 04.78.88.09.86  
ou [roland.graciotti@sfr.fr](mailto:roland.graciotti@sfr.fr)

## SOPHROLOGIE

Le jeudi  
(début : 20/09  
19h00 – 20 h 30

Ecole de  
Simandres

Chaque semaine,  
sauf vacances scolaires

Coût : 85 € par tri-  
mestre, soit 255 € pour  
la saison

5 séances-découverte :  
55 €

déductibles si  
engagement  
à l'année ensuite.

animé par Christiane GAREGIO,  
sophrologue.

Prendre soin de soi en s'accordant un moment de détente chaque semaine, afin de rétablir une relation harmonieuse entre notre corps et notre esprit. En véritable pédagogie de l'existence, la sophrologie nous aide à dynamiser de manière positive nos qualités et nos ressources, nous permettant d'agir avec confiance et efficacité, tout en développant notre capacité d'adaptation aux différents événements de notre vie.

7 personnes minimum.

Renseignements : 06.24.71.43.62

*Le plus lourd fardeau est d'exister sans vivre*

*Victor HUGO*



## ATELIERS PONCTUELS : 2018 - 2019

Afin de permettre leur bon déroulement et d'assurer un nombre minimum de participants, l'inscription devra être ferme et définitive accompagnée du chèque correspondant au tarif de l'atelier au plus tard 2 semaines à l'avance.

Renseignements et inscriptions au GEDAS  
à la permanence du mardi, par téléphone ou e-mail.  
selon les possibilités (Voir le site internet)

### LA BIODANZA

Animé par : Néus ODENA

Samedi  
6 octobre  
2018

De 14h00 à  
17h00

Espace  
H. COCHET  
Salle  
scolaire

Tarif :  
Adhérents  
= 11,00 €  
Non adhé-  
rents  
= 15,00 €

Biodanza® est un système qui facilite la reconnexion avec des ressources vitales endormies ou bloquées, et qui stimule le développement de nos potentiels humains.

Le système Biodanza® a été conçu et créé dans les années 60 par **Rolando Toro Araneda**, professeur universitaire, psychologue et poète chilien.

Le nom « Biodanza » résulte de l'union du mot grec « *bios* » (vie) et du mot français « *danse* » (« *danza* » en espagnol), en tant que 'mouvement habité, intégré, et plein de sens' : **La danse de la vie.** Biodanza® se **pratique en groupe** dans un cadre sécurisant et bienveillant de partage et de liberté. Le 'facilitateur' ou la 'facilitatrice' (car sa fonction est de 'rendre plus facile'), propose un enchaînement de danses individuelles, à 2 et en groupe sur des musiques spécifiquement choisies de genres variés.

La méthodologie propre à Biodanza®, a comme but de renforcer notre identité, et réhabiliter la capacité à **tisser des liens de plus en plus sains, fluides, solides, durables, épanouis et heureux avec l'entourage.**

Aucune aptitude pour la danse n'est requise.

*Lorsqu'une chose évolue,  
tout ce qui est autour évolue de même.*

**GOETHE**

## Le mouvement sensoriel

Animé par Sylvie KRIKORIAN

**Le Mouvement Sensoriel**, mise en mouvement de la Fascia thérapie, est à la fois thérapeutique, éducative et support de l'expression dansée.

**L'introspection sensorielle** que l'on pratique avant chaque début d'atelier sous forme d'une méditation guidée, permet de prendre conscience de son état (physique et psychique) et de se mettre en mouvement dans un état de détente et de présence à soi.

Il est question :

- ◇ De libérer les nombreuses tensions corporelles et psychiques
- ◇ De modifier la tonicité musculaire souvent excessive et donc Anxiogène,
- ◇ De retrouver le geste juste, physiologique, et d'améliorer équilibre, ancrage, souplesse articulaire et vitalité
- ◇ D'apporter une réponse au stress et à ses multiples conséquences (douleurs aiguës/chroniques, migraines, anxiété, fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, etc...
- ◇ D'enrichir son langage gestuel, source d'expression de soi et de liberté

## La communication non violente

Animé par François RABOURDIN  
et Anne-Gaël Erard

Je suppose qu'il vous est déjà arrivé comme à moi de réagir vivement à une situation... et de le regretter ensuite. Peut-être que parfois l'option choisie a été de vous taire et que ce silence vous pèse encore aujourd'hui.

Il y a des paroles que j'ai dites et des silences que j'ai laissés s'installer qui ont eu des effets sur l'autre, sur la relation... et sur moi aussi ! Les traces et les cicatrices ont laissé des traces parfois douloureuses ... jusqu'à ce que via la CNV j'ai trouvé la façon d'en prendre soin.

Nous vous invitons durant cet atelier à reconnaître les impacts des choix que nous avons fait et à prendre soin de soi, des relations et des autres avec un regard différent demain.

20 OCTOBRE  
2018  
14H00 /18H00

Espace  
H.COCHET  
Salle scolaire

TARIF/  
Adhérents =  
17,00 €  
Non adhé-  
rents =20,00 €

30 MARS  
2019  
9H00 à 12h00

Maison des  
Associations  
Salle  
OCTAVUM

TARIF/  
Adhérents =  
17,00 €  
Non adhérents  
=20,00 €

# MEDITATION MINDFULNESS

Animé par Pascal THOMAS

**l'Attention dans le mouvement : la clé du bonheur**

## 3 Samedis

**proposés :**

01/12/18,  
19/01/19  
16/03/19

Espace  
H. COCHET  
Salle aikido  
De 9h00 à 11h30

L'idée de base est de poser son attention sur tout ce qui compose l'expérience de l'instant présent : notre corps, notre souffle, les sensations de notre peau, les sons alentour, nos émotions, nos pensées... Il s'agit de se mettre à l'écoute de tout, de garder une attention éveillée, sans s'accrocher à rien et sans intention.

Rester assis, les yeux fermés ou mi-clos, en respirant naturellement sans autre but que d'être présent.

Cet atelier peut se limiter à cinq minutes, l'essentiel étant de pratiquer régulièrement.

Il s'agit de prendre tranquillement conscience de ce qui se passe en vous et autour de vous. Une clarification se fait sur ce que vous êtes, sur ce vers quoi sont orientés votre esprit et votre corps.

Vos capacités perceptives s'affûtent et cela muscle votre stabilité attentionnelle ; une des clés du bonheur : plus votre attention est stable, plus vous serez capable de vivre des instants heureux. Etendre son attention à ses activités.

Avec l'attention la vie devient plus vaste.

Les 3 ateliers sont indépendants et peuvent être suivis d'un stage d'une journée à l'extérieur dans le massif du Pilat pour 60 € ou 50 € si participation à 2 ateliers ponctuels (A voir avec l'Animateur) .

Tarif :

Adhérents

1 atelier : 30 €

Forfait 3 ateliers :  
75,00 €

Non adhérents :

Un atelier : 35,00€

Forfait 3 ateliers :  
90,00 €

*Le chemin de la sagesse ou de la liberté,  
est un chemin qui mène  
au centre de son propre être.*

*Mircea ELIADE*

**GEDAS**  
**Groupe d'Etude pour**  
**le Développement**  
**d'une Autre Santé**

Internet: [www.sante-gedas.com](http://www.sante-gedas.com)

E-mail : [info@sante-gedas.fr](mailto:info@sante-gedas.fr)

**Permanences (hors vacances scolaires):**  
**le mardi de 14 h 30 à 18 h 30**  
**Maison des Associations**  
**Place de la Croix Blanche**  
**Saint Symphorien d'Ozon**  
**Tel : 04 78 02 94 00**  
**(au jour et heures de permanence ou répondeur)**

**ADHERER, c'est soutenir notre action**

**PARTICIPER, c'est prendre en main votre santé !**

Nom..... Prénom .....

Adresse.....  
.....

Tel..... mail : .....

**Adhésion pour l'année 2018/2019** (N.B.: l'adhésion se fait pour l'année sociale, du 1er septembre au 31 août de l'année suivante)

**Adhésion individuelle : 18 €**

**Adhésion couple (ou parents + enfants jusqu'à 18 ans) : 30 €**

Paiement par chèque à établir à l'ordre du GEDAS et à adresser à :

**GEDAS**  
**Maison des associations**  
**Place de la Croix Blanche**  
**69360 - Saint Symphorien d'Ozon**