



***Rejoignez nos groupes
de motivation et de soutien !***

Inscriptions gratuites

Programme des

« Les sportifs »

Animateurs :

Florence Guillard, infirmière
Jonathan Jacquet, éducateur sportif

Jeudi 7 novembre 2019

de 14h30 à 16h

Initiation au Cross-fit,
Découverte de différentes techniques
de récupération (Tai-chi, étirement,
automassage)

Mercredi 13 novembre 2019

de 14h30 à 16h

Initiation au « Mouvement naturel »,
Renforcement corporel global

Jeudi 21 novembre 2019

de 14h30 à 16h

Plage du Lac d'Auron

Initiation aux techniques et jeux d'arts
martiaux,
Renforcement musculaire
Training cardiaque

*Ces ateliers ont lieu à la salle
d'expression corporelle du
Centre Hospitalier George Sand*

Point de rendez-vous :

**Parking Centre Hospitalier George Sand
77 rue Louis Mallet à Bourges
(à côté de l'entrée de l'hôpital)**

« Futures Mamans »

Animatrices :

Marion Desnoyer, sage-femme
Céline Kern, infirmière
Florence Guillard, infirmière
Aude Mathieu, médecin

Lundi 4 novembre 2019

de 14h30 à 16h

Groupe de présentation
Relaxation

Mercredi 13 novembre 2019

de 15h30 à 17h

Acupuncture et musicothérapie

Lundi 18 novembre 2019

de 14h30 à 16h

Eveil corporel et sensoriel

*Ces ateliers ont lieu au Pôle
Femme-Enfant du
Centre Hospitalier Jacques Coeur, en
salle de préparation à l'accouchement*



groupes de soutien

« Réveil des sens »

Animatrices :

Céline Kern, infirmière

Aude Mathieu, médecin

Véronique Beaucourt, diététicienne

Mardi 5 novembre 2019

de 17h30 à 19h

**Château des Gadeaux - 123 avenue
François Mitterrand**

Groupe d'échange autour du réveil des
sensations et relaxation

Mercredi 13 novembre 2019

de 10h00 à 11h30

**Lac d'Auron - Parking arrêt de bus
« Le Porche »**

Marche en pleine conscience

Mardi 19 novembre 2019

de 17h30 à 19h

**Château des Gadeaux - 123 avenue
François Mitterrand**

Atelier « découverte des senteurs et
des goûts »

« Zen Attitude »

Animatrices :

Céline Broxolle infirmière

Murielle Morineau, infirmière

Jeudi 7 novembre 2019

de 14h30 à 16h00

Groupe d'échange « Parlons du stress »
Exercices sur la respiration

Mardi 12 novembre 2019

de 14h30 à 16h00

Massage des mains

Hypnose « lieu ressource »

Mardi 19 novembre 2019

de 14h30 à 16h00

Méditation guidée « pleine conscience »

*Ces ateliers ont lieu à l'UCLA,
au Centre Hospitalier George Sand*

Vendredi 29 novembre 2019

de 17h à 18h30

Centre Hospitalier Jacques Coeur - Salle de conférence

Débriefing du mois / Conseils autour d'un goûter de clôture

« Mur des Challengers »



Quel groupe de soutien rejoindre ?



Vous souhaitez améliorer endurance, récupération à l'effort et performances physiques grâce à l'arrêt du tabac ?

Rejoignez l'équipe des sportifs !



Vous attendez un heureux événement et souhaitez préserver la santé de votre bébé en arrêtant de fumer ?

Rejoignez l'équipe des futures mamans !



Vous souhaitez arrêter de fumer mais vous sentez incapable de gérer le stress sans la cigarette ?

Rejoignez l'équipe zen attitude !



Respiration plus libre, goût, odorat, détente naturelle... Vous souhaitez retrouver de multiples sensations grâce à l'arrêt du tabac ?

Rejoignez l'équipe réveil des sens !

Chaque groupe est animé par des professionnels de santé. Les participants se réuniront pour des activités une fois par semaine durant le mois de novembre.

Comment s'inscrire ?



En appelant l'Unité de Consultation et de Liaison en Addictologie de Bourges (UCLA)

02 48 67 21 63