



# des temps pour soi au Solilab

**COIFFURE MÉDITATION TAO HERBORISTERIE MESSAGES**  
**COURSE À PIED RÉFLEXOLOGIE COACHING CHANT DESSIN**

- une offre bien-être ouverte à toutes et tous -  
- bienvenue dans un tiers-lieu tourné vers l'humain ! -

## sur rendez-vous



**EMMANUELLE  
GUILBAUDEAU,  
HERBORISTE THÉRAPEUTE**  
Sur rdv du lundi au samedi

Certifiée phytologue-herboriste  
Herboriste thérapeute formée par  
Floramedicina, Ecole canadienne  
d'herboristerie

• **Herboristerie Clinique**

Phytothérapie, naturopathie,  
médecines traditionnelles  
Premier bilan 1h30 : 60 euros  
Accompagnement 1h : 45 euros

• **Relaxation**

Reiki et olfactothérapie  
1h : 45 euros

• **Prestations Collectives**

Cueillettes au fil des saisons  
Bain de forêt  
Atelier d'herboristerie  
Formations

<http://terraherba.fr/>

**GILLES TERTRAIS,  
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE**  
Sur rdv mardi, mercredi,  
vendredi et samedi

Certifié en accompagnements  
psycho-énergétiques

• **Séances individuelles –  
tarification spécifique Solilab**

Bilan global annuel 2h : 60 euros  
Accompagnement mensuel 1h30 :  
40 euros

• **Initiations Réflexologies et  
Massages Énergétiques Tuina\***

Initiations individuelles et-ou  
couples

Parcours de certifications

• **Coachings Psycho-  
Énergétiques\***

Couples, familles, entreprises

\*voir conditions sur  
[sites.google.com/view/gillestertrais](https://sites.google.com/view/gillestertrais)

**MARINE POUX,  
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE  
ET MESSAGES BIEN-ETRE**  
Sur rdv les lundis et jeudis

• **Réflexologie plantaire**

30 min : 20 euros

1h : 40 euros

• **Massages relaxants**

30 min (dos/bras ou jambes/pieds) :  
25 euros

1h (complet dorsal) : 50 euros

Forfaits et bons cadeaux disponibles sur  
demande

Contact : 07.83.43.20.35

[contact@letempsdetre.com](mailto:contact@letempsdetre.com)

[www.letempsdetre.com](http://www.letempsdetre.com)



Ce document  
est édité par  
Ecosimo, la  
coopérative de  
gestion et  
d'animation du  
Solilab.  
Mise à jour :  
février 2020

# chaque semaine



Le mardi de 12h15 à 12h45  
ou autre créneau sur demande

## **DÉCOUVERTE DE LA MÉDECINE / PHILOSOPHIE DU TAO avec Gilles**

Diverses thématiques abordées : méditations d'ancrage et d'alignement, protocoles d'auto-massages et étirements (prévention du mal de dos), le Tao médecine philosophique, harmoniser nos chakras, respiration et exercices de visualisation, conseils diététiques de saison, l'apport des plantes (huiles essentielles, élixirs floraux, tisanes), l'enjeu de l'eau, les jus de saison, les cures, les jeûnes, les systèmes vivants conscients, les cycles d'engendrement (nos fluides et nos hormones)...

Cabinet Gilles Tertrais, porte jaune  
Tarifs : 5 euros ou prix en conscience  
Contact : gilles.tertrais@gmail.com

Le mardi à 13h

## **ATELIER DESSIN en autonomie**

Venez avec du papier + crayon ou autres médium (fusain, pastel...) pour pratiquer librement le dessin dans un contexte bienveillant et calme. Débutant ou expérimenté, tout le monde est le bienvenu. Le but est d'apprendre les uns des autres et surtout de pratiquer.

Rendez-vous devant la Cantine du Solilab  
Contact : contact@translucide.net

Le mercredi à 12h40

## **COURSE À PIED avec Flora**

La plus sportive de l'équipe Ecosolies vous entraîne dans des courses à pied endiablées, au départ du Solilab.

Rendez-vous au bureau des Ecosolies  
Douche possible à l'arrivée !  
Contact : flora.iva@ecosolies.fr

Le mercredi de 12h30 à 13h  
ou autre créneau sur demande

## **MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE avec Emmanuelle**

Faire une pause sur son lieu de travail, dans un espace de confidentialité, dédié au bien-être. Se déposer, être accueilli avec bienveillance par une professionnelle. Les méditations seront guidées, et accompagnées par les plantes sous forme d'huiles essentielles, par les couleurs, les visualisations positives. Aucun prérequis n'est nécessaire. Venez comme vous êtes, avec simplicité.

Cabinet Terra Herba porte violette  
Nombre de places limitées à 6 personnes par séance  
Tarifs : 5 euros ou prix en conscience  
Contact : terraherba@gmail.com

Le jeudi de 12h45 à 14h

## **CHORALE « LA MÉRIDienne » avec Seb**

Rejoignez la chorale du Solilab et appréciez les vertus du chant en groupe pour vous détendre ! Le plaisir est le leitmotiv pour explorer des répertoires blues, gospel, chants du monde, circle song et autres propositions de notre chef de chœur Sébastien Rocquefelte. Hommes et femmes, même si vous n'avez jamais chanté, la chorale est ouverte à tous.

Cours dispensés par Sébastien Rocquefelte  
Tarifs : 70€ + 10€ d'adhésion  
Contact : choralelameridienne@gmail.com

# une fois par mois



Le mardi de 11h30 à 14h30

## **MASSAGE AMMA avec Sophorn**

Un midi par mois, Sophorn s'installe dans le Bocal pour vous proposer des massages AMMA sur chaise ergonomique de 20 min. Faites le test, vous serez surpris du bienfait en si peu de temps !  
Massage habillé en tenue de travail ou de ville.

Événement facebook sur la page du Solilab pour les inscriptions en ligne  
Tarifs : 10€  
Contact : 06.14.61.70.00

Le mardi de 11h30 à 16h30

## **COIFFURE avec Aurel B**

Coiffeuse coloriste passionnée du cheveu depuis 20 ans en France et à l'étranger, Aurel B propose au Solilab des coupes sur cheveux secs et propres ;) Elle propose aussi la confection d'accessoires capillaires. Déplacements écoresponsables en vélo triporteur.

Événement facebook sur la page du Solilab pour les inscriptions en ligne  
Tarifs entre 20 et 32€  
Contact : 06.81.67.01.34