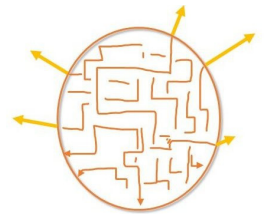


AVRIL 2019 | NUM.1

## LETTRE D'INFORMATION DU CENTRE AZIMUTS



Centre  
**AZIMUTS**



### STAGES ET ATELIERS DE PÂQUES

#### Stage créatif et récup' sur le thème "La nature"

Elaboré et animé par Clémence Hennebert, ce stage est organisé par la ville de Namur, du 15 au 19/4, pour les enfants de 3 à 5 ans.

Pendant cinq jours, vos loulous pourront se dégourdir les doigts en découvrant diverses techniques créatives ! A nouveau, nous essayerons d'y employer un maximum de matériaux de récupération : c'est bon pour la planète, et pour l'imagination ! La semaine permettra d'élaborer une composition reprenant chaque technique utilisée, et de réunir les parents autour d'une surprise le vendredi après-midi ! Sourires garantis :-)

Inscriptions auprès de l'hôtel de ville ou via le site web de Namur. Informations: 081/24.63.77-78 ou 081/24.73.62

#### Atelier "Jongler avec ses émotions"

Proposé par Oona Negro, sophrologue, cet atelier est organisé les 11 et 18/4 dans les locaux du centre Azimuts, pour les enfants de 7 à 10 ans.

Comprendre ses émotions pour en faire ses alliées. 2 après-midi pour partir à la rencontre de nos émotions: les sentir, les nommer, les comprendre. Jeux, bricolages, sophrologie, ... Pas de matériel requis sauf éventuellement un coussin.

Dates: les jeudis 11 et 18 avril de 14h à 17h30 - Prix: 60€ (matériel compris)

Informations: 0495/709.726 - oona.negro@centrezimuts.be

#### AU SOMMAIRE DE CE NUMERO:

- **Ateliers pour enfants**
- **Nouveaux cycles de Sophrologie Caycédienne**
- **Groupe de parole "Burnout": suite**
- **Intervisions "jeunes praticien(ne)s"**
- **De nouveaux collaborateurs chez Azimuts**



# NOUVEAUX CYCLES DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

D'AVRIL À JUIN, OONA NEGRO PROPOSE TROIS ATELIERS DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE.

## Mieux Être, Mieux Vivre

Atelier de 8 séances pour adultes, pour partir à la rencontre de soi, commencer à apprivoiser la sérénité et redécouvrir le positif en nous et autour de nous. Pas de matériel requis, juste une tenue de ville confortable.

Dates: les jeudis 25 avril - 2, 9 et 23 mai - 6, 13, 20 et 27 juin, de 19h à 20h15

Prix: 100€ l'atelier de 8 séances



## Grandir et s'épanouir

Atelier de 5 séances pour apprendre, en jouant, à se poser et écouter ce qui se passe en nous. Pour enfants de 7 à 10 ans.

Apporter éventuellement un coussin.

Dates: les jeudis 25 avril - 2, 9 et 23 mai - 30 mai (Ascension) ou 6 juin selon les demandes, de 16h30 à 17h15

Prix: 50€ l'atelier de 5 séances

## Avancer sereinement en âge

Atelier de 8 séances pour seniors, pour se redécouvrir, prendre soin de soi et stimuler nos capacités. Pas de matériel requis, juste une tenue de ville confortable.

Dates: les jeudis 25 avril - 2, 9 et 23 mai - 6, 13, 20 et 27 juin, de 10h à 11h15

Prix: 100€ l'atelier de 8 séances



## GROUPE DE PAROLE BURNOUT ET MALAISES AU TRAVAIL

PARTAGER EXPÉRIENCE ET VÉCU, NOURRIR SA RÉFLEXION POUR AVANCER DANS SON CHEMINEMENT

Un premier cycle de 5 soirées "burnout et malaises au travail", groupe de parole proposé aux citoyens de la commune de Havelange vient de s'achever. Cette initiative communale, organisée dans le cadre d'un partenariat Province-Commune a été confiée au Centre Azimuts.

L'accueil positif qui lui a été réservé par les participants a confirmé le besoin, pour les personnes qui en souffrent, mais aussi pour celles qui les accompagnent, de reconnaître leur vécu et le besoin d'un espace où s'exprimer, d'un lieu où partager, en confiance, un mal-être et une souffrance encore mal compris dans notre société.

La commune souhaite pouvoir reconduire cette riche collaboration avec notre centre. Un nouveau partenariat avec la province de Namur est donc envisagé. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant dans notre prochaine newsletter si la collaboration est renouvelée.

PROVINCE DE NAMUR  
ARRONDISSEMENT DE DINANT



Commune de  
HAVELANGE



## INTERVISIONS "JEUNES PRATICIEN(NE)S"

"AU-DELÀ DES SAVOIRS, DÉVELOPPER MES SAVOIRS-FAIRE ET SAVOIRS-ÊTRE DANS LA RELATION D'AIDE"

### Public

Psychologues ou assimilés, (futur(e)s) thérapeutes ou psychothérapeutes, en fin d'études ou au début de leur pratique professionnelle.

Vous débutez dans votre pratique et vous vous sentez peu outillé(e) pour appréhender les situations de vos bénéficiaires.

### Contenu et objectifs

Les contenus seront principalement amenés de façon concrète et expérientielle, sous la forme de « situations-problèmes » qui seront analysées et questionnées par les participant(e)s avec l'apport du superviseur.

### Méthodologie

Pédagogie interactive, « sur-mesure », basée sur l'analyse des situations et l'émergence de pistes d'interventions, visant à actualiser/adapter/préciser les compétences par une expérimentation en séance (et reliée à la pratique sur le terrain) de :

### En pratique

Groupes fermés de 5 à 8 participant(e)s.  
Inscription par module de 5 séances (1 séance = 3h d'intervision/ mois)  
Tarif TVAC pour les 5 séances d'un module : 300 € / participant  
Paiement possible mensuellement

Votre formation vous a donné de bonnes connaissances théoriques, mais vous manquez encore d'outils concrets pour analyser les situations ou pour susciter la collaboration des bénéficiaires et amorcer avec eux un processus de changement.

Le but étant d'améliorer leur positionnement professionnel, le lien de confiance/la collaboration avec les bénéficiaires, leur capacité à faire émerger une demande et une mobilisation des bénéficiaires, ...

- méthodes et outils d'analyse partant de situations-problèmes.
- exercices de jeux de rôles et mises en situations

Plus d'informations:  
Sur notre site [www.centrezimuts.be](http://www.centrezimuts.be)  
Après de Clémence:  
au 081/210 651 ou 0470/870.496  
ou par email [info@centrezimuts.be](mailto:info@centrezimuts.be)

# AZIMUTS ACCUEILLE DE NOUVEAUX PRATICIENS

Notre équipe s'agrandit, de nouveaux collaborateurs nous rejoignent, on vous dit tout...

## Azimuts, c'est ...

Une équipe qui réunit des professionnels du secteur (para)médical, dans une logique d'accompagnement des bénéficiaires en concertation pluridisciplinaire.

Nous veillons à proposer des approches variées, adaptées aux besoins de chacun et prenant en compte chaque personne dans sa globalité et sa spécificité.

Ainsi, les différentes approches proposées par l'équipe sont

- la thérapie brève (interventions systémique et stratégique); la thérapie familiale (systémique) et la thérapie centrée sur la personne (approche Humaniste ou Rogérienne)
- l'hypnose
- l'approche psycho-corporelle intégrative (PCI)
- l'accompagnement périnatal
- le coaching professionnel
- le Reiki et la Sophrologie Caycédienne
- la kinésithérapie et thérapie manuelle
- la diététique

## Elles nous ont rejoint récemment ...



### Anne-Charlotte Jalhay

Diététicienne agréée.

Consultations de diététique et ateliers de cuisine.  
Pour enfants, adolescents, adultes, (futures) femmes enceintes et bébés.

Reçoit au centre Azimuts le lundi de 9 à 12h et le vendredi de 12 à 19h.

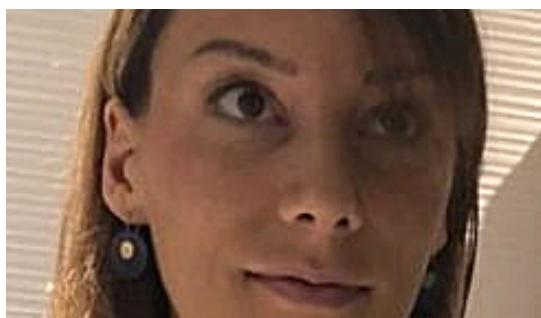


### Auriane Le Polain

Kinésithérapeute spécialisée dans le stress et ses symptômes.

Pour toute personne souffrant de migraines, douleurs chroniques, fatigue, troubles digestifs, tensions musculaires persistantes, ...

Reçoit au centre le mardi.



### Céline Mabile

Kinésithérapeute et thérapeute manuelle.

Consultation en Intervention ostéopathique, pédiatrique, viscérale, crânienne, articulaire et somato-émotionnelle.

Pour bébés, enfants, adolescents et adultes

Reçoit au centre le jeudi.

