



Nos bénévoles à votre service

Nous vous souhaitons la bienvenue

Voici un livret qui vous permettra :

- De découvrir chacun de nos bénévoles
- De connaître leur(s) spécificité(s)
- De choisir ce qui vous convient le mieux

→ Les rendez-vous sont à prendre au secrétariat :

- Tél : 061/622 680 ou 061/622 681
- Tiphane.Collot@vivalia.be
- <http://lesrayonsdelespoir.be/>



Katia Schmit (0471/30.92.71 - Katia-schmit@live.be)

Disponible : tous les lundis

Katia vous propose :

- Des séances de relaxation (retrouver un esprit apaisé dans un corps sans tension par la respiration)

Comment Katia peut vous aider grâce à :

1. La relaxation :

a) Qu'est-ce que la relaxation ?

La relaxation est une méthode basée sur la respiration calme et le relâchement musculaire, destinée à faire baisser les tensions physiques et donc les tensions psychiques (mentales) qui lui sont souvent associées.

b) Pourquoi la relaxation ?

En vous tournant vers cette méthode, il vous devient à nouveau possible de réapprendre à goûter à cet état d'apaisement du corps et de l'esprit.

La relaxation permet de diminuer les symptômes physiques liés à l'hyperactivité du système nerveux qui met l'organisme en état d'alarme chez les personnes anxieuses.

L'objectif est d'une part de diminuer les réactions corporelles de tension et de crispation (tension musculaire, accélération du rythme cardiaque et de la respiration, ...) et d'autre part, de mieux contrôler les réactions émotionnelles excessives (inquiétude, peur, colère, angoisse,...). Ou tout simplement de s'offrir, de s'accorder un moment de répit, un instant de détente pour retrouver son corps sans crispations, sans tensions.

c) Pour qui ?

La relaxation ne demande aucun pré requis, elle convient à toute personne désireuse de redonner à son corps ainsi qu'à son esprit une sensation de bien-être, un apaisement physique et mental. (À l'exception des personnes souffrant de troubles cardiaques graves, de schizophrénie, de psychose paranoïaque)



Sara Mahieux (0496/ 611 192):

Disponible : tous les mercredi de 9h00 à 11h00

Sara vous propose :

- Massage corps
- Soins visage

Comment Sara peut vous aider grâce à :

Sara souhaite apporter aux patients :

- Un certain bien être sur le moment présent. Un moment où la personne peut s'exprimer, selon son envie, au moment où elle le souhaite.
- Un moment de confort cocooning pour donner un minimum de bonheur. Je fais des soins énergétiques en let.
- Soin visage et massage et massage relaxant.



Christiane TOUSSAINT (0494/78 46 35)

Disponible : tous les mercredis de 11h à 14h00 : accompagnement des malades et personnes accompagnantes

Christiane vous propose :

- Mindfulness (pleine conscience)
- Réflexologie Plantaire
- Massage crânien

Comment Christiane peut vous aider grâce à :

1. La Mindfulness (Pleine conscience) : En utilisant un scan corporel virtuel, vous vous laisserez guider et surprendre par un regard nouveau sur votre corps. Je vous accompagnerai dans le non jugement du corps et l'acceptation, de ce qui est. Dès lors, les effets agréables ne tarderont pas à se faire sentir. Ne rien attendre est la meilleure approche certes pas naturelle mais la meilleure façon de découvrir le bien-être et faire une pause pour soi pour apaiser le corps et l'esprit.
2. La Réflexologie Plantaire: C'est un massage principalement sur les pieds qui en passant sur des zones réflexes, permet un rééquilibrage de votre énergie et une sensation de bien-être. Une pause bénéfique pour votre corps et votre esprit.
3. Massage Crânien : Accès Bars est un massage de la boîte crânienne de 32 points d'acupressure qui vous promettent un moment bien-être et de relaxation profonde.



Brigitte Richelle

Disponible : le jeudi

Brigitte vous propose du

- Reiki, soin énergétique

Comment Brigitte peut vous aider grâce au :

- Le soin permet de libérer les tensions et les émotions bloquées dans les organes, les articulations, les muscles,....
- Il permet la circulation fluide des différentes énergies dans le corps.
- Il procure une détente, un lâcher prise et un bien-être profond.
- C'est un soin qui se pratique sur le patient qui reste habillé.



Olivier Remy (0472/885 049)

Disponible : deux jeudis par mois, de 14h30 à 15h30.

Olivier vous propose

- **QI gong** : autrement dit, s'exercer habilement à respirer consciemment. Gymnastique de culture chinoise pratiquée dans le but de préserver la jeunesse d'esprit et du corps, grâce à des « postures » de bien-être qui sont exercées dans la détente, la pleine conscience et l'harmonie entre le corps, l'esprit et le « souffle ».

Comment Olivier peut vous aider grâce au :

1. Bienfaits du QI gong gymnastique :

Travaille l'équilibre afin d'éviter les chutes.

Entretien la coordination grâce à des exercices de psychomotricité.

Améliore la souplesse grâce à des étirements.

Renforce la tonicité des muscles.

Diminue les effets du stress.

Réduit les douleurs articulaires.

Soulage les douleurs du dos.

Améliore la conscience corporelle.

Favorise le transit intestinal grâce à des automassages.

Exerce la respiration en pleine conscience.