



www.arbre-voyageur.fr

L'association peut aussi proposer
des stages
(Yoga, Art-thérapie),
conférences,
ateliers
(Ateliers « Chant et Yoga »
« Art-thérapie et Sophrologie »),
expositions artistiques, concerts...
Consulter notre site

Françoise LUCAS

- Psychanalyste
(Master Université Paris VIII)
- Praticienne en
Psychosynthèse (D.E.P.C.P.)
- Professeur diplômée de
Yoga (F.F.H.Y.) et formée au
massage indien de
tradition ayurvédique

CONTACT : Françoise LUCAS
8 bis, rue Michel Herry
77 580 CRECY LA CHAPELLE

Téléphone : 01 64 63 09 13

Mobile : 06 30 20 79 60

Courriel : dhvani@sfr.fr



association loi 1901

ASSOCIATION VAL D'EUROPE
YOGA ART ET PSYCHANALYSE

PSYCHANALYSE

**YOGA
TRADITIONNEL**

**MASSAGES
INDIENS**



www.arbre-voyageur.fr

2011 - 2012

PSYCHANALYSE

- Après un long parcours personnel en psychothérapie et analyse, ainsi qu'une solide formation (universitaire et privée), j'ai ressenti le désir profond d'être moi-même écoutante. Depuis maintenant cinq ans, je propose des thérapies individuelles pour les adultes, mais aussi les enfants et les adolescents. Par ailleurs, je reçois des couples qui souhaitent clarifier leur situation. D'un prime abord, c'est toujours une souffrance qui semble être à l'origine de la démarche. Il peut y avoir eu un élément déclenchant, un deuil, une séparation, la perte d'un travail. Ou bien se sont des symptômes qui empoisonnent l'existence depuis longtemps: angoisse, phobies, dépression, insomnies, addictions. La personne sent qu'un changement est nécessaire, et qu'elle souhaite d'être accompagnée pour cela.
- Dans mon cabinet, lors d'un premier entretien, j'écoute sans a priori. Si la personne est décidée à entreprendre un travail avec moi, nous déterminons ensemble le prix des séances, et leur périodicité : c'est le cadre de la psychanalyse qui est posé. Et c'est la relation thérapeutique qui commence, faite d'implication réciproque, d'émotions toujours, et d'inattendu aussi.
- Pour les enfants, l'art-thérapie peut s'avérer très utile. C'est-à-dire que je propose à l'enfant de passer par le dessin, le modelage, le jeu, l'expression corporelle. Ce processus créatif permet d'accéder plus facilement ensuite à la verbalisation.
ACCEDER PEU A PEU A UNE PAROLE VRAIE,
SE RENCONTRER SOI-MEME,
VOILA CE DONT IL EST QUESTION.

Les lieux :

BAILLY ROMAINVILLIERS
Ou
CRECY LA CHAPELLE

Sur R.D.V. uniquement

Françoise Lucas
Pôle médical « Les Champs Alizés »
14 Bd des sports
77700 BAILLY ROMAINVILLIERS
01 60 42 99 70
06 30 20 79 60
dhvani@sfr.fr



HATHA - YOGA

Reprise des cours Lundi 19 septembre 2011
Prévoir un tapis de sol

LIEUX ET HORAIRES

Cours tout public :

VILLIERS SUR MORIN

Lundi 9h30 à 10h45

Salle municipale polyvalente, RDC
46 rue de Paris, face à la Poste

BAILLY ROMAINVILLIERS

Mercredi 18h45 à 20h

Mercredi 20h à 21h15

Salle de sport du groupe scolaire
« Les Coloriades »

MAGNY LE HONGRE

Lundi 12h30 à 13h45

3, ter rue de la mairie, locaux de l'ancienne mairie,
préfabriqué à gauche

Cours personnes âgées:

NANTEUIL-LES-MEAUX

Jeudi 10h15 à 11h15

Maison club du troisième âge

Cours particuliers:

CRECY LA CHAPELLE Sur R.D.V. uniquement

Les prix :

- 1) Forfait annuel de 30 cours :
234 € (soit 7,80 € la séance)
1^{er} cours offert

- 2) A la séance: 12 €

Dans tous les cas, ajouter :

- Adhésion annuelle à l'association VEYAP: 12 €
- Licence annuelle Fédération FFHY: 29 €

Pas de cours collectifs pendant les vacances scolaires



MASSAGES INDIENS

Le massage Abhyanga

Massage traditionnel à l'huile
Le protocole s'adapte au terrain ou constitution de la personne.
Massage harmonisant / dynamisant
Libération des tensions
Amélioration du système immunitaire
Détente - Bien être
Durée: 45 mn à 1 heure

Le massage des marmas

Les 108 points marmas principaux sont comparables aux points d'acupuncture
Le praticien travaille chaque point selon un protocole précis
Durée: 1 heure 15 environ

Le lieu :

CRECY LA CHAPELLE

Sur R.D.V. uniquement

Françoise Lucas
8 bis, rue Michel Herry
77580 CRECY LA CHAPELLE
06 30 20 79 60
dhvani@sfr.fr



Les prix :

- 55 € pour l'abhyanga (45 € si adhérent)
Durée 45 mn à 1 h
- 65 € pour les marmas (55 € si adhérent)
Durée 1h15 environ

Possibilité de déplacement à domicile dans un périmètre raisonnable, majoration de 10 €

