



# des temps pour soi au Solilab

**COIFFURE MÉDITATION TAO HERBORISTERIE MASSAGES**  
**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 Energétiques Tuina\***  
Initiations individuelles et-ou  
couples  
Parcours de certifications
  - **Coachings Psycho-  
Energétiques\***  
Couples, familles, entreprises
- \*voir conditions sur  
[sites.google.com/view/gillestertrais](https://sites.google.com/view/gillestertrais)

### MARINE POUX, RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET MASSAGES 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
- Locataires du Solilab, étudiants,  
demandeurs d'emploi : -10% sur justificatif  
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 :  
septembre 2019

# chaque semaine

---

## Le mardi de 12h15 à 12h45

### **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 mercredi à 12h30

### **COURSE À PIED, avec Flora**

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

Rendez-vous au bureau des Ecossolies

Douche possible à l'arrivée !

Contact : flora.iva@ecossolies.fr

---

## 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

---

## Le mardi, à partir de 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

---

# tous les 15 jours

---

## Le lundi de 12h à 13h\*

### **L'ÂME DES PLANTES, APPROCHE SENSORIELLE ET HERBORISTIQUE, avec Emmanuelle**

Pour se détendre, apprécier les bienfaits de la nature, méditer, découvrir les plantes sauvages, les reconnaître, savoir les utiliser. Pour apprendre à pratiquer une cueillette respectueuse et sécuritaire, apprendre et réaliser une huile infusée de plante, une teinture de vinaigre, une infusion... Pour partager l'intérêt pour les plantes avec d'autres personnes et faciliter l'accès aux plantes sauvages, par une approche ludique et sensorielle.

\*En alternance avec la pratique de méditation guidée

Cabinet Terra Herba, porte violette

Tarifs (paiement possible en 3 fois) :

- Formule 1 – Inscription par saison automne hiver / printemps / été – 100euros – 7 plantes par saison.
- Formule 2 – Inscription pour l'année – 300 euros – 20 plantes.

Contact : terraherba@gmail.com

---

## Le lundi de 12h15 à 12h45\*

### **PRATIQUE DE MÉDITATION GUIDÉE – AU CŒUR DE SOI, 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. Les méditations seront guidées, et accompagnées par les plantes sous forme d'huiles essentielles, et de visualisations. Aucun prérequis n'est nécessaire. Venez comme vous êtes, avec simplicité et authenticité.

\*En alternance avec la formation sur les plantes

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 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

---