

Deux partenaires

Institut de
Formation des Conseils
en Santé Holistique
marie-jo dursent-bini

Institut de formation des Conseils en Santé Holistique

152 rue de Chaussas 31200 Toulouse
Site : santé-holistique-csh.fr
Tél : 05 61 57 30 96
Courriel : mjdb-csh@orange.fr



SA-MA-SA Education Occitanie

SAnité-MALadie-SAnté

Association loi 1901 créée en 1988 à Toulouse,
centrée sur l'éducation à la santé
11 rue Darnès 31300 TOULOUSE

Site : samasa-education-mp.fr
Tél : 07 60 56 82 45
Courriel : samasa.mipy@gmail.com



CAFE MIEUX-ETRE

au restaurant
Saveurs Bio

22 rue Maurice Fonvieille
31000 Toulouse
Métro Jean-Jaurès
Tél/Fax : 05 61 12 15 15

Institut de
Formation des Conseils
en Santé Holistique
marie-jo dursent-bini



CAFE MIEUX-ETRE

« Le bien-être, c'est peut-être pour plus tard,
mais le **mieux-être**, c'est tout de suite ! » R., A.M. Filliozat

Ouvert à tous
Un temps créateur de lien social



Un mardi par mois de 20h à 22h
Sans réservation

Au restaurant **Saveurs Bio**
22 rue Maurice Fonvieille Toulouse Métro Jean Jaurès

Courriel : samasa.mipy@gmail.com
Tél : 07 60 56 82 45

4° trimestre 2018

Mardi 16 octobre 2018



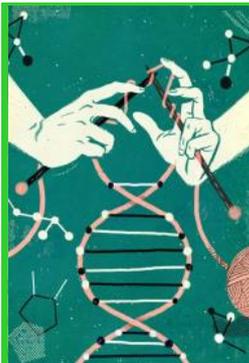
« STOP aux conflits autour de la table... »

Vous en avez ras le bol de finir
tous ces repas de famille avec un clash !
Vous avez envie d'aller avec plaisir
à une fête en famille ...

**C'est possible de mettre du lien et de
la paix** en respectant certaines règles
tirées des constellations systémiques
pour le plan de table.

Brigitte Fessier, CSH

Mardi 13 novembre 2018



« L'épigénétique »

« Vous êtes comme le chef d'or-
chestre d'une symphonie, **co-
auteur de votre vie, votre santé,
de votre équilibre** » Joël de Rosnay
*Nous réfléchissons ensemble sur cet ap-
port révolutionnaire et comment utiliser
ces données scientifiques
pour notre mieux-être.*

Marie-Jo Dursent-Bini, CSH

**Les cafés Mieux-être sont animés
par des Conseils en Santé Holistique**

Mardi 11 décembre 2018



« Les épices »

Découvrons leurs merveilleuses
vertus thérapeutiques et les bienfaits
qu'elles peuvent avoir sur
notre santé et notre mieux-être.

Sophie Marin, CSH

Les objectifs du café Mieux-être :

1. **Elargir** ma connaissance du sujet traité
2. **Partager** mes expériences, mes questionnements
3. **Trouver** de nouvelles ressources pour moi et ceux qui m'entourent

Les étapes de cette rencontre :

1. **Exposé** d'un intervenant sur le sujet de la soirée
2. **Échanges** en petits groupes
3. **Partage et réponses** de l'intervenant aux questions posées.

Les modalités de fonctionnement :

- Respecter la **confidentialité**
- Être **bienveillant**, écouter sans juger
- **Choisir** de s'exprimer ou de rester silencieux.

L'entrée est à 5 € Adhérents, 8€ non adhérents
consommation comprise : eau minérale, café, thé, infusion.