

# Méthodes de KineSynergies

Saison  
2019-2020  
ALSACE



## Exercices corporels pour une santé globale à travers le mouvement

(Séances de groupes)

**Ouverts à tous**  
quelle que soit votre condition physique

Cours hebdomadaires  
& Ateliers d'approfondissement  
**BARR • OBERNAI • ROSHEIM • MUTZIG**

## Contacts & Informations

**Christian D'HAU**

Dip. Ed. (Mov. Therapies)  
Directeur du Programme

06 37 68 35 94



Ancien danseur/Chorégraphe/Thérapeute du mouvement

[info@colomblanche.org](mailto:info@colomblanche.org)  
[www.colomblanche.org](http://www.colomblanche.org)

### Autres intervenants

**Brigitte HABY**

06 15 91 51 13  
Cert. Accomp. en KineSynergies



**Delphine KISTER**

06 20 02 83 97  
Cert. Accomp. en KineSynergies



### Adresses des Salles

**BARR** : Ecole des Tanneurs – Rue des Tanneurs

**OBERNAI** : Centre Socioculturel Arthur Rimbaud – Ave. de Gail

**ROSHEIM** : Halle aux Marchés – Place de la République

**MUTZIG** : Foyer de Mutzig – Cour de la Dîme

Les salles marquées du sigle sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

### Séances de Découverte gratuites

**Barr** : Jeudi 19 septembre – de 18h à 19h15

**Obernai** : Lundi 16 septembre – de 9h à 10h15

**Obernai** : Lundi 16 septembre – de 10h30 à 11h45

**Rosheim** : Jeudi 12 septembre – de 9h à 11h

**Mutzig** : Lundi 9 septembre – de 18h à 20h

### Association Les Amis de Colomblanche

est une association de Loi de 1901 sans buts lucratifs enregistrée  
sous le n° W675000001 auprès de la sous-préfecture du Tarn, Castres.

SIRET 534 224 357 00028 – Code APE 8559A

Copyright © 2019 – Tous droits réservés

– Ne pas jeter sur la voie publique –

– Inscriptions possibles à tout moment de l'année –

Localité	Code	Jour	Horaires	Date début	Tarif ECO * annuel 30 séances	Tarif plein trimestre 10 séances	Accès mobilité réduite	Animateur
BARR	KS11	Jeudi	18h15 - 19h30	19 sept.	195 €	80 €		Brigitte Haby
OBERNAI	KS01	Lundi	9h00 - 10h15	16 sept.	195 €	80 €		Brigitte Haby
OBERNAI	KS03	Lundi	10h30 - 11h45	16 sept.	195 €	80 €		Brigitte Haby
ROSHEIM	KS07	Jeudi	8h45 - 10h00	26 sept.	195 €	80 €		Delphine KISTER
ROSHEIM	KS09	Jeudi	10h15 - 11h30	26 sept.	195 €	80 €		Delphine KISTER
MUTZIG	KS04	Lundi	18h30 - 19h45	23 sept.	195 €	80 €		Delphine KISTER

**NOUVEAU ! SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE et ECONOMISER LES TIMBRES**  
Dès le 1<sup>er</sup> juillet 2019, vous pourrez vous inscrire (adhésion, cours, dons) par CARTE BANCAIRE via les liens disponibles sur le site [info@colomblanche.org](mailto:info@colomblanche.org)

\* **Tarif ECO : Economisez 45 €** en choisissant le paiement annuel. Cette option n'est valable que pour les inscriptions reçues avant le 1<sup>er</sup> novembre 2019.  
Les participants qui manquent une séance peuvent rattraper celle-ci dans l'un des autres cours à disposition, soit durant le même trimestre (paiement trimestriel), soit durant l'année scolaire (paiement annuel).

Tous les détails (cours, intervenants, salles, inscriptions) sur [www.colomblanche.org](http://www.colomblanche.org)

M<sup>me</sup>  M<sup>r</sup> Prénom : .....

NOM : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

E-mail : .....

*Si vous ne donnez pas d'adresse e-mail, il vous faudra obligatoirement ajouter 5 € de frais administratifs pour les envois postaux durant l'année.*

Tél. : ..... Mobile : .....

Date de naissance : ...../...../..... Prof. : .....

*Responsable des données : Christian d'Hau. Vos données sont collectées pour des raisons administratives et ne sont jamais diffusées à d'autres organisations. La loi "Informatique et libertés" et le "Règlement général sur la protection des données" (RGPD) garantissent à chacun le droit d'accès et de rectification des données le concernant.*

## Je désire m'inscrire

### 1. Cotisation annuelle obligatoire (du 01/09/2019 au 31/08/2020)

- Cat. 1 – 15 € par personne  
 Cat. 2 – Famille : 10 € par pers. (couple) (*un bulletin par personne*)  
 Cat. 3 – Tarif de soutien : 30 € par personne

*Un reçu fiscal est délivré pour toute cotisation statutaire ou don, ce qui vous donne droit à une réduction de 66% du montant de votre cotisation de votre impôt sur le revenu.*

### 2. Aux activités suivantes (utiliser les codes et tarifs indiqués au verso) :

1. Code : ..... Lieu/Horaire : ..... €

2. Code : ..... Lieu/Horaire : ..... €

TOTAL (y compris la cotisation) ..... €

### 3. Mode de paiement

- Chèque à l'ordre de « Les Amis de Colomblanche »  
 Virement

IBAN : FR76 1780 7006 0825 4214 6527 578 - BIC : CCBPFRPPTLS

Si vous avez besoin d'une facture, merci de cocher cette case

– INSCRIPTION VALIDÉE À RÉCEPTION DU PAIEMENT –

### Signature du membre (obligatoire).....

Par la présente, je demande à devenir membre de l'association Les Amis de Colomblanche et j'accepte les Conditions générales sur le site internet de l'Association.

**Envoyer impérativement ce bulletin avec votre paiement à :**

**Association Les Amis de Colomblanche**

Place Le Fort - 81110 Verdalle

ou scanner et envoyer à [info@colomblanche.org](mailto:info@colomblanche.org)

Les Amis de Colomblanche – Association de Loi de 1901 sans buts lucratifs  
enregistrée sous le n° W675000001 auprès de la sous-préfecture du Tarn, Castres  
– Siret 534 224 357 00028 – Code APE 8559A

# Les méthodes de KineSynergies® ...

## une pratique de santé globale à travers le mouvement

**Nombre de personnes souffrant de diverses pathologies y trouvent un mieux-être certain et un soulagement des douleurs et des inconforts**

**Un programme adapté à la condition physique de chacun**

« On se sent mieux dans son corps et mieux dans sa tête. On est plus zen. On fait face plus facilement aux tracas quotidiens. »

Monique E. – (79 ans, en KS depuis 2003)

« Mes articulations (genoux et épaules) sont moins douloureuses. Certains mouvements qui me faisaient souffrir sont faciles. Je me sens plus détendue physiquement et moralement. »

Françoise Z. – (73 ans, en KS depuis 2006)

« Très peu à l'écoute de mon corps, j'ai découvert avec patience et assiduité le plaisir d'un simple mouvement. La KS m'apporte une reconnaissance de mon corps et celui-ci me le fait bien ressentir. »

Thierry B. – (59 ans, en KS depuis 2015)

« Je n'ai plus aucune douleur. »

Marcelle L. – (66 ans, en KS depuis 2007)

« Moins de tensions et plus détendue. Meilleure posture ; un peu plus de souplesse dans les muscles et articulations. Merci ! »

Riquette P. – (68 ans, en KS depuis 2009)

« Chaque semaine, je passe une heure bénie. A recommander. »

Marie-Louise S. – (78 ans, en KS depuis 2007)

« Je me sens moins fatiguée, plus zen. »

Hildegarde H. – (67 ans, en KS depuis 2002)

« Les cours sont un réel soulagement du stress du quotidien. »

Régine C. – (55 ans, en KS depuis 2017)

« J'ai un grand besoin [des cours de] KineSynergies qui me procurent un bien et me permettent de garder une certaine souplesse. »

Cécile M. – (86 ans, en KS depuis 2004)

« J'ai appris à modifier mes postures qui me permettent de soulager des douleurs causées par des hernies cervicales – la KS me permet d'être plus en conscience de mes gestes. »

Elsa O. – (38 ans, en KS depuis 2015)

« Fini les douleurs dans les épaules et les lombaires ! Les divers types d'exercices sont une panoplie complète qui me permettent d'être détendue et énergisée à la fois. »

Hélène F. – (45 ans, en KS depuis 2018)

Dans son état naturel, le corps humain est fait pour bouger. Les méthodes de KineSynergies traitent la personne dans sa globalité par le mouvement, d'où le nom de la méthode : *kine* = mouvement ; *synergies* = effets positifs des exercices plus importants puisqu'ils allient les effets sur le corps aux effets sur le mental, l'émotionnel et l'énergétique.



Un objectif majeur des méthodes de mouvements à visée thérapeutique est d'aider chacun à se défaire de certaines habitudes posturales et gestuelles quotidiennes pouvant être sources d'inconforts, de douleurs chroniques, voire de pathologies sérieuses.

Ceci sera suivi d'un apprentissage de postures et de gestes appropriés pour son corps. Le participant devient véritablement acteur de sa santé – la science du corps se met au service de l'esprit ; la science de l'esprit se met au service du corps.

Basées sur une philosophie de mouvements permettant de synchroniser les états naturels du corps, les méthodes de KineSynergies favorisent d'une certaine manière l'homéostasie globale du corps, ce qui encourage les processus d'auto-guérison.

Les exercices pour la cohérence cardiaque, la circulation sanguine, lymphatique et synoviale (articulations), pour les systèmes nerveux et endocrinien, la détente, le lâcher-prise musculaire, etc., s'effectuent de façon harmonieuse dans une



ambiance méditative, tous les exercices étant rythmés par des musiques favorisant une énergie appropriée aux mouvements.

Ce programme s'adresse à tous, en maintenance ou en prévention, ou encore pour réduire les effets d'affections telles que l'arthrose, les maux de dos ou de tête, les migraines, la fatigue, etc. Même si vous souffrez de pathologies depuis de nombreuses années ou si vous récupérez en période post-opératoire, le programme peut être adapté à vos capacités.

Lors de votre inscription, vous n'aurez pas à fournir de certificat médical, mais il vous sera demandé de remplir un questionnaire santé détaillé qui sera traité de façon strictement confidentielle.