

## Qui sommes-nous ?

### Nos origines

A la croisée de l'écologie, du social et du bien-être.

Depuis mai 2022, l'association portée par ses deux intervenantes, propose des ateliers d'initiation au jardinage et au potager en permaculture ainsi que des ateliers yoga. Souvent associées dans un même atelier, les deux pratiques permettent aux participants de prendre soin de soi et de leur environnement.

### Nos activités

Animation d'ateliers jardinage et potager en permaculture et découverte de la biodiversité.

Animation d'ateliers yoga comportant postures, respiration, relaxation et méditation en pleine conscience.

Projet de végétalisation et installation de parcelles de culture avec les habitants.

Séance d'hortithérapie.

**Pour enfants, adultes et seniors**

(en pied d'immeubles, jardins partagés, institutions, entreprises ou à domicile)

**Vous êtes intéressé.es par nos activités ?  
Contactez-nous !**



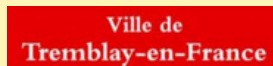
**15 avenue Yvonne  
93600 Aulnay-sous-bois  
Siret 78949302000018**

 [contact.respirebienetre@gmail.com](mailto:contact.respirebienetre@gmail.com)

# Association Respire et bien-être



*Avec leur soutien et leur confiance*



## ATELIERS PERMACULTURE ET YOGA

## Nos objectifs

**A travers la permaculture et le yoga, nous proposons une prise en charge globale du bien-être de l'individu.**

- Reconnexion et ancrage au corps.
- **Développement de la connaissance de soi et de son corps. De ses besoins physiques et émotionnels.**
- Création d'espaces de convivialité, de détente et de bien-être pour les habitants.
- **Création de lien social.**
- Sensibilisation à des modes de consommation plus sains et économiques avec la découverte de légumes, des plantes aromatiques et médicinales.
- **Sensibilisation à des modes de jardinages et de cultures respectueuses du vivant**
- Création de lieux-ressources pour la biodiversité en ville.



## Les intervenantes

**Ana Vincent** est professeure de yoga Kundalini, pour les enfants, les adultes ainsi que les seniors.

**Formée en gestion des émotions et en communication non-violente**, elle est engagée dans la vie associative aulnaysienne depuis 2012.

En 2018, elle devient la directrice des Scouts Marins d'Aulnay- Sous-Bois qu'elle dirige parallèlement à l'association *Respire et Bien-être*.

**Elle co-anime également les ateliers permaculture où elle y apporte une dimension de détente et de relaxation du corps.**



**Pauline Miceli** est psychologue clinicienne de formation ayant exercée dans une association d'accompagnement sociale d'un public en situation de précarité dans un Quartier Prioritaire de la Ville de Paris.

**Elle est formée à mener des groupes à médiation thérapeutique auprès de différents publics: Enfants, adolescents et adultes ainsi qu'à la prise en charge psychique des migrants.**

En 2019 elle se forme à la permaculture, et réalise l'aménagement de son premier potager. En 2022, elle décide d'associer son engagement écologique pour la préservation de la biodiversité, à son engagement social.

**Elle devient animatrice d'ateliers permaculture avec ses outils de jardinière et de psychologue.**

