



Un nouvel espace d'accompagnement et de médiation en santé mentale, physique et sociale.

3 thérapeutes pour qui la santé s'envisage de façon globale, humaine, sociale et environnementale.

Une volonté de travailler en interdépendance, de créer des espaces ouverts, avec un archipel d'acteurs, pour contribuer à une santé et un bien-être communs.

Lettre infos de Palettes

Août 2025

Chacune d'entre-nous reçoit sur rdv pour des séances individuelles. Nous proposons aussi:

Lundi

● 12h30-13h30 Sophro-Relax Adultes-Ados *Françoise Schindler* 06.89.46.57.72

● 18h30-19h30 Sophro-Relax Adultes *Françoise Schindler* 06.89.46.57.72

● 19h45-20h45 Méditation pleine présence *Françoise Schindler* 06.89.46.57.72

Mardi

● 12h30-13h30 Gym. Sensorielle Adultes-Ados (bimens.) *Françoise Serres* 06.84.43.62.00

● 18h00-19h30 Grpe de parole Ados (mensuel) *Françoise Serres* 06.84.43.62.00

Mercredi

● 18h00-19h30 Grpe de parole Femmes (mensuel) *Françoise Serres* 06.84.43.62.00

● 18h00-20h00 Escal familial (mensuel) *Co-animation* 06.84.43.62.00

Jeudi

à venir ...

Vendredi

● 9h30-11h00 Instant Créatif *Clara Fama* 07.81.39.81.71

Samedi

● 15h00-16h30 Instant Créatif *Clara Fama* 07.81.39.81.71



87 Avenue Dom Vayssette, Route de Brens, 81600 Gaillac au Centre Odelys à gauche
2ème étage, salle Fleur de Lys



Clara Fama

*Art-thérapie
&
médiation artistique*

La créativité se trouve en chacun de nous. En thérapie comme dans la vie, elle permet d'exprimer ce qui ne se dit pas, de donner du sens et de mieux se comprendre. Je vous accompagne durant des périodes que vous souhaitez dépasser, pour vous (re)trouver ou pour prendre du temps pour vous. Je vous propose des séances en individuel, en groupe ou bien des ateliers.

Je vous accueille dans un espace bienveillant à l'abri des regards, où chacun peut explorer, s'exprimer et se redécouvrir.



07.81.39.81.71



clarafama.arttherapie@gmail.com



arttherapieclarafama.fr

Françoise Schindler

*Relaxologue
Somatopsychopédagogue
massage des fascias &
accompagnements
psychocorporels*

Avec du toucher-massage des fascias, des respirations, de l'auto-hypnose, des contes, du mouvement, je vous accompagne vers de l'apaisement, un mieux-être, votre épanouissement, en individuel, à votre rythme, ou en groupe.

Tout commence par retrouver du confort dans le corps, dans le souffle, dans les gestes. Habiter sa présence, trouver de la sérénité, du bien-être en profondeur.

Chercher ensemble des solutions sur-mesure, durables. Aller vers son autonomie et déployer alors ses potentiels



06.89.46.57.72



francoise.schindler@orange.fr



albi-relaxation.fr

Françoise Serres

*Somatopsychopédagogue
Fascias en mouvement
Médiation
Accompagnement*

Je propose un accompagnement physique, émotionnel et psychologique au travers de la somatopsychopédagogie, de la fasciathérapie et des méthodes de médiation. Soigner pour retrouver du mouvement et de la liberté d'action, mettre du sens, libérer des tensions.

Une (r)évolution qui touche la personne toute entière, qui vient accorder son être comme on accorde un instrument pour mieux jouer. Installée depuis 2011, je suis aussi médiatrice, animatrice AAP/Codev et accompagnante de projets.



06.84.43.62.00



francoiseserres81@gmail.com



francoiseserres.com





Notre Public

Ce lieu est ouvert à toutes et tous. Nous vous y accueillons sur des temps en individuel sur rdv, des temps en groupe, lors d'ateliers, de stages ...

Nos Activités

Nous avons imaginé ce lieu dans un climat de confiance et de respect, afin de laisser à chacun l'espace et le plaisir de contribuer à son rythme. Des propositions à partir de nos compétences, nos envies, nos savoir-faire, de besoins identifiés au quotidien, ou lors d'échanges avec des professionnels de l'accompagnement et de la santé.

Sophro-Relax

Lundi 12h30 (*adultes et ados*) & **18h30** (*adultes*) 

hebdomadaire - durée 1h - inscription 06 89 46 57 72 - tarif: 100€/trim

Pour retrouver calme et sérénité, bon sommeil, dénouer les tensions et permettre à l'esprit de s'apaiser : des jeux de respiration, des mouvements doux, des voyages imaginaires et des contes comme vecteurs de perspectives.

Méditation Pleine Présence MDB

Lundi 19h45 (*adultes et lycéens*) 

Méthode Danis Bois - hebdomadaire - durée 1h - 06 89 46 57 72 - tarif: 100€/trim

Pour apaiser corps et esprit, par une introspection guidée, concrète, une connexion à ses ressentis et au vivant en soi, pour développer sa qualité de présence.

Gymnastique sensorielle

Mardi 12h30 

deux fois par mois - durée 1h - 06 84 43 62 00 - tarif: 100€/trim

Soulager ses tensions, nourrir une stabilité, développer son équilibre et prendre soin, dans un cadre joyeux, avec des exercices appropriables, lents, issus du travail de fasciathérapie MDB.

Groupe de parole

Mardi 18h00 (*adolescents*) 

une fois par mois - durée 1h30 - 06 84 43 62 00 - tarif: 20€

La vie, la mort, la séparation, l'amour... Faire sujet des thèmes qui nous traversent, avec des outils facilitant l'expression et l'échange. Apprendre du groupe et explorer ensemble, faire un pas de plus dans les compréhensions de soi et des autres. Et pourquoi pas coconstruire ces temps, inviter des personnes ressources.

Mercredi 18h00 (femmes) 

Groupe de parole

une fois par mois - durée 1h30 - 06 84 43 62 00 - tarif: 20€

Nourrir nos identités, explorer nos questionnements, échanger nos ressources, construire ensemble des imaginaires. Un temps régulier mensuel.

Escale familiale

Mercredi 18h00 (famille)   

chaque dernier mercredi du mois - durée 2h - 06 84 43 62 00

Tarifs : 40€/2 pers - 55€/3 pers - 60€/4 pers

Atelier en famille, lors d'une traversée ludique, dans laquelle nous explorons des thèmes essentiels, par exemple le bonheur, l'amour, le handicap, la séparation, la réussite ...

- sous différentes formes : des mots, des images, des échanges, des jeux...
- dans un cadre respectueux, où le groupe est support d'échanges, nourricier de points de vues

Aider l'expression, apprendre ensemble, questionner des sujets à plusieurs. L'animation sera un duo, pour s'adapter aux âges et être à votre écoute. Les thématiques seront variées, n'hésitez pas à en proposer !

Vendredi 9h30 (tous public) 

Instant Créatif

hebdomadaire- durée 1h30 - 07 81 39 81 71 - tarif 25€

Un atelier pour explorer sa créativité. Peinture, argile, musique, collage, etc, créations individuelles ou collectives: chaque séance est l'occasion d'explorer, de prendre un temps pour soi et de partager.

(une thématique, des outils différents à chaque fois)

Samedi 15h00 (tous public) 

Instant Créatif

hebdomadaire- durée 1h30 - 07 81 39 81 71 - tarif 25€

Créez, partagez, explorez : découvrez couleurs et matières. Libérez votre part créative, à l'aide d'argile, de collage, de peinture et d'autres outils mis à votre disposition pour un moment ressourçant et créatif.



STAGE ET BONUS:

Gérer ses émotions

*Parcours: 5 novembre, 3 et 10 décembre Jeunes dès 11 ans et adultes
18h00-20h30 - 06.84.43.62.00 - tarif 100€ le parcours*

3 étapes dans un climat ludique et respectueux, pour découvrir de quoi parle-t'on lorsque l'on dit : "émotions" ? Comment s'appuyer sur elles ? Comment peuvent-elles être sources de changement, d'élan ? Un parcours pratique pour les jeunes et les adultes.

Balade créative

*Mardi 16 septembre - 18h00-19h30 - adultes
tarif: 30€ - 07.81.39.81.71*

Atelier d'exploration de sa part créative. Je vous propose de vous guider au travers d'une balade contée pour libérer votre créativité.



D'autres à venir, restez informés !





Quoi de neuf ? Ça bouge !

On vous partage nos découvertes et des actus, sous tous les formats : lectures, podcasts, conférences, articles et autres...

REVUE: Le dernier numéro de la revue *Sciences Humaines* nous parle P 70 de Viktor Frankl, un psychiatre, philosophe autrichien, qui a exercé beaucoup aux Etats-Unis, il est un de mes mentors. Georges-Elias Sarfati résume sa pensée : "la question du sens de l'existence est un enjeu de santé mentale individuelle et sociétale."



Info local à louer: Françoise Serres laisse son local sur Gaillac libre dès septembre, 14m², à contacter si vous êtes intéressé.

Journée des ASSOCIATIONS à Gaillac : c'est le **samedi 6 septembre** ! et nous y serons pour répondre à toutes vos questions, avec toute l'équipe du Centre Odelys. C'est Rue Henri Dunant, de 10h à 18h.



Journées Portes-Ouvertes au Centre Odelys du 15 au 30 septembre 2025

c'est pour venir découvrir, tester des activités sur une séance offerte :

<https://www.centre-odelys.fr/planning-cours-collectifs/>

* Hésitez pas à partager aussi et à proposer des idées !



87 Avenue Dom Vayssette, Route de Brens, 81600 Gaillac Centre Odelys à gauche
2eme étage, salle Fleur de Lys