



# WELL-BEING SOCIETY



Notre site internet

**AIRBUS-STAFF-ASSOCIATIONS.ORG**

**INFORMATIONS & ADHÉSIONS**



# REJOIGNEZ LA WELL-BEING SOCIETY



La « Well-Being » Society, créée le 20 décembre 2011, vous propose d'expérimenter diverses techniques et approches de bien-être pour mieux vivre au quotidien.

Un **Pack MULTIPASS** vous permet d'accéder à 11 h de cours par semaine au choix : Sophrologie, Yoga (Hatha/Yin/Nidra), Body Deep Balance, Postural Hypopressif, Relaxation Sonore.

Pour compléter cette offre, des séances Holistic Fitness, des massages, une Médiathèque sont également proposés. Détails et conditions d'adhésion sur notre site : <http://airbus-staff-associations.org/well-being/>

## NOS ACTIVITÉS DU MULTIPASS

### SOPHROLOGIE

-La sophrologie est une pratique psycho-corporelle qui utilise différentes techniques : respiration, visualisation, lâcher-prise, relâchement des tensions physiques et mentales, méditation guidée.

### YOGA : HATHA-YIN-NIDRA

-Le HATHA YOGA TRADITIONNEL est une pratique ancienne qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. YOGA signifie "union" pour apaiser les ruminations du mental et accéder à la méditation.

Axée sur le corps physique, elle utilise les postures, le contrôle du souffle ou la méditation pour préparer le corps et l'esprit. Le Hatha Yoga soulage, apaise, tonifie, dynamise et équilibre.

-Le YIN YOGA repose sur des postures tenues de façon passive, dans l'immobilité et sans engagement musculaire, favorisant l'introspection et l'atteinte des tissus profonds du corps, notamment les fascias.

Les postures sont composées exclusivement de poses assises ou proches du sol. Ces postures sont tenues de façon passive (de 2 à 3 minutes à plus de 10 ou 15 minutes) ....

-Le NIDRA YOGA signifie « Yoga du sommeil conscient », « le sommeil psychique » ou encore « le Yoga du sommeil éveillé ». C'est un sommeil méditatif. Le Yoga de l'éveil dans le sommeil.

### BODY DEEP BALANCE

(Équilibre profond du corps)

-Lors de cette séance, vous allez pratiquer des mouvements qui mêlent aussi bien l'amplitude, la force, la souplesse, la concentration que la respiration.

### POSTURAL HYPOPRESSIF

-Basée sur des exercices posturaux et respiratoires, la gym abdominale hypopressive améliore la capacité respiratoire et fonctionnelle, la posture et la détente du diaphragme, ainsi que la diminution de la sangle abdominale.

### RELAXATION SONORE

-La sonothérapie met en mouvement l'énergie à travers le son et les vibrations des instruments afin de fluidifier et dénouer tensions et blocages. Pour une amélioration du sommeil, apaisement du stress et des douleurs physiques. Déconseillé aux personnes portant un pacemaker, personnes épileptiques, femme enceinte dans le 1er trimestre et dernier mois de grossesse

## NOS BÉNÉVOLES

• Président ..... Christian MORIN : [aisa.wb@airbus.com](mailto:aisa.wb@airbus.com)

• Pour les activités du Multipass ..... Natacha ORTEGA : [orteganatacha@gmail.com](mailto:orteganatacha@gmail.com)



# REJOIGNEZ LA WELL-BEING SOCIETY



## AUTRES ACTIVITÉS PROPOSÉES

### SOINS INDIVIDUELS

-Séances de massages, au choix d'une durée de 30 mins à 1h qui s'adaptent à vos besoins : AMMA, Indien, Coréen, Thaï, facial Japonais, Shiatsu, Réflexologie plantaire, Réflexologie palmaire/faciale. - Séances de lumino-relaxation, d'une durée de 30 mins.

### MÉDIATHÈQUE

-Possibilité d'emprunter pendant 3 semaines de nombreux ouvrages, CD et DVD sur le thème du bien-être (développement personnel pour adultes et enfants, santé, méditation, romans Feel Good, méditation).

### HOLISTIC FITNESS

-Remettez votre corps en mouvement, tonifiez vous et prenez goût à une activité physique régulière ! Un programme spécialement conçu pour être en meilleure forme physique, améliorer son moral et son bien-être, réduire le stress, travailler sa silhouette, prévenir le risque de maladie chronique ou en atténuer les méfaits. Les séances Holistic Fitness sont des séances accessibles pour des personnes ayant déjà un peu de pratique sportive.

### ATELIERS DÉCOUVERTES / CONFÉRENCES

-Ateliers de 2h et conférences, organisés sur des thèmes variés (Aromathérapie, Autohypnose, Bols tibétains, Taiso, Petits bonhommes allumettes, Do In méditation, Gestion des émotions, Communication non violente, Sport santé...).

## NOS BÉNÉVOLES

Président ..... Christian MORIN : [aisa.wb@airbus.com](mailto:aisa.wb@airbus.com)



# REJOIGNEZ LA WELL-BEING SOCIETY



## COMMENT ADHERER

Pour nous rejoindre, vous devez être:

- **Membre de l'Airbus Staff Associations (AISA) - Saison 2025 - 2026 (5€)**
- **Membre Section WELL-BEING - Saison 2025 - 2026 (20€)**

**1ère INSCRIPTION** vous devrez obligatoirement venir au bureau de l'AISA et fournir :

- Une attestation sur l'honneur /questionnaire de santé 2025 complétée, datée et signée
- Nos CGA (Conditions Générales d'Adhésion + Droit à l'Image) complétées, datées et signées pour chaque personne souhaitant s'inscrire (Ouvrant-droit, ayant-droit : conjoints, enfants majeurs et mineurs...), sauf si renouvellement.
- Une cotisation annuelle (AISA) de 5 € en CB + WELL-BEING Society de 20 € en CB par personne, non proratisé.
- Un forfait pour les activités du Multipass : 105 € en CB sur MonClub

Les documents médicaux et CGA sont disponibles sur [airbus-staff-associations.org](http://airbus-staff-associations.org)

**RENOUVELLEMENT INSCRIPTION** nous vous invitons à effectuer votre inscription à distance, sur votre compte personnel MonClub :

- Télécharger une attestation sur l'honneur /questionnaire de santé 2025 complétée, datée et signée
- Régler une cotisation annuelle (AISA) de 5 € en CB + WELL-BEING Society de 20 € en CB par personne, non proratisé.
- Vous acquitter d'un forfait pour les activités du Multipass : 105 € en CB sur MonClub une fois votre inscription validée par l'AISA

Les retraités AIRBUS peuvent également adhérer à l'AISA dans les mêmes conditions que les Ouvrants-droit.

Le bureau de l'AISA se trouve au bâtiment de l'AISC, nous vous accueillons les lundis, mardis et jeudis de 13h00 à 17h00 (fermé au public le mercredi et le vendredi).

Pour tout renseignement, contactez le secrétariat de l'AISA :

[ACCOUNT.STAFF-ASSOCIATIONS@AISC-AIRBUS.COM](mailto:ACCOUNT.STAFF-ASSOCIATIONS@AISC-AIRBUS.COM)

