



## STAGES ET ATELIERS BIEN ETRE

Des outils mis à votre disposition, pour être bien avec vous-mêmes et les autres,  
afin de créer la vie que vous voulez.

INFORMATION et INSCRIPTION auprès de la secrétaire de l'Association 06.22.93.46.76

### ATELIER PONCTUEL DE 2 H

#### SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Différents modes d'utilisation

#### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- Apprendre à masser
- Soulager les petits maux
- Stimuler l'organisme
- Communiquer autrement
- Apaiser le mental

#### LES FLEURS DE BACH

Elles vont vous aider à gérer :

- \* L'anxiété
- \* La fatigue
- \* La nervosité
- \* La déprime
- \* La colère
- \* L'amertume

**Animé par :**

**Muriel Bihan**

**Thérapeute – Naturopathe**

**Tel : 06.61.85.73.34**

[www.murielbihan-therapeuthe.com](http://www.murielbihan-therapeuthe.com)

### Atelier ou stages LA SOPHROLOGIE

Vous traversez des périodes de tensions, de stress, de fatigue.  
Ou vous souhaitez améliorer votre qualité de vie ?

**La sophrologie peut vous aider !**

Je vous invite à vous inscrire à une séance découverte

**Animé par :**

**Marie-Véronique HEYER**

**Sophrologue**

**Tel : 06.34.26.19.36**

**heyermv@gmail.com**

### ATELIERS PONCTUEL DE 2 H ZERO DECHET

Le respect de L'environnement

En apprenant à confectionner :

- nos cotons démaquillants,
- nos rouleaux d'essuie-tout,
- des charlottes pour les bouches
- et d'autres idées

**Animé par :**

**Céline PARRA**

**Tél : 06.68.59.46.78**

### COURS DE DJEMBE

**Le samedi après midi**

Venez apprendre les percussions africaines !

Effet antistress non négligeable

**Animé par :**

**Denis JANER**

**Cours de méditation de pleine conscience**

**Tél : 06.33.26.56.58**

### ATELIER PONCTUEL DE 1h30

#### INITIATION A L'AUTOMASSAGE

ECOUTE  
HARMONISATION  
DYNAMISATION

Venez découvrir et pratiquer quelques techniques manuelles simples pour prendre soin de Soi.

Approche physiologique, anatomique et énergétique, basée sur le mouvement, la relaxation et la relation à ses tensions.

**Animé par :**

**Jean-Michel Chauvin -**

**Instructeur de**

**Shintaido (Art martial japonais)**

**Pratique le Shiatsu**