



STAGES 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

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

Contactez Marie-Véronique pour votre rendez-vous

Marie-Véronique HEYER
Sophrologue
Tel : 06.34.26.19.36
heyermv@gmail.com

SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Programme de l'atelier :

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?
- Différents modes d'utilisation
- Précaution d'emploi
- Présentation d'huiles essentielles à large spectre

Atelier de 2h

Animé par Muriel Bihan
Thérapeute – Naturopathe,

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Pourquoi ?

- Apprendre à masser
- Soulager les petits maux (de tête, de dos) le rhume, les coups de fatigue...
- Stimuler l'organisme
- Communiquer autrement
- Apaiser le mental

Déroulement de l'atelier :
Comment masser les pieds, repérer les zones efficaces pour soulager des petits ennuis de santé.

Atelier de 2 h

Animé par Muriel Bihan
Thérapeute – Naturopathe

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.

Atelier de 1h30

Animé par Jean-Michel Chauvin - Instructeur de Shintaido (Art martial japonais)
Pratique le Shiatsu