



# 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

**le mardi 24 septembre 2019  
de 14 H 30 à 16 H 00  
ou le vendredi 27 septembre  
de 18 H 30 à 20 H**

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
  
- Durée 2h30

**LE LUNDI 4 OCTOBRE 2019  
de 18 H à 20h30**

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.

Date à venir  
Atelier de 2h30

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.

Date à venir  
Atelier de 1h30

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