



Calendrier Septembre à Décembre 2010

LES ATELIERS

✿ Entretien des oreilles et relaxation

Apprendre à utiliser les bougies HOPI

Les Lundi 13/09 – 11/10 – 15/11 – 06/12 de 19h00 à 20h30
Les Samedi 11/09 – 02/10 – 20/11 – 11/12 de 15h00 à 16h30

✿ Détente du dos

Apprendre des techniques de détente du dos

Les Vendredi 24/09 – 26/11 de 19h00 à 20h30
Atelier d'exercices pratiques. Prévoir une tenue souple

✿ Atelier trucs et astuces pour la maison (avec des produits écologiques et économiques)

Lundi 20/09 de 19h00 à 20h30
Samedi 11/12 de 10h00 à 11h30

✿ Bien-être et huiles essentielles

Les bases pour une bonne utilisation des huiles essentielles (Atelier pré requis pour les autres ateliers sur les HE)
Samedi 18/09 de 15h00 à 16h30 - Lundi 08/11 de 19h00 à 20h30

La trousse des 10 huiles essentielles utiles au quotidien

Samedi 02/10 de 10h00 à 11h30 – Lundi 13 décembre de 19h00 à 20h30

LES SEANCES

✿ Séances détente et relaxation du corps

Vendredi de 19h00 à 20h30 :
17/09 – Soulager la sciatique
15/10 – Soulager les contractures musculaires
19/11 – Faciliter le transit
17/12 – Faciliter la digestion

Tarif des ateliers : 20 € Tarif des séances : 10€

Réservation obligatoire – Nombre de places limitées - Tel : 01.64.75.10.98