
Salon Bien-être à Pont Audemer

Salon Bien-être à Pont Audemer
" Routines Bien-être Automne/Hiver"

Caroline Boulan, Florence Taurin, Sarah Lebrasseur et Sabrina Lesage vous proposent un après-midi aux couleurs automne/hiver, le samedi 15 octobre 2022 de 14h30 à 17h30 à Pont Audemer.

Première partie de notre rencontre :

Une conférence plurielle, dynamique et conviviale durant laquelle nous partagerons comment traverser cette période tout en maintenant une belle énergie. Nous proposerons des routines pour renforcer votre système immunitaire et celui de vos proches de façon naturelle et ainsi lutter au mieux contre les désagréments saisonniers. Ces partages, issus de nos expériences et compétences professionnelles et personnelles, inviteront à poser un autre regard sur la santé, d'une façon plus globale et naturelle, et permettront de comprendre pourquoi nous sommes plus sujets à tel ou tel inconfort selon la saison. Nous parlerons de santé physique et émotionnelle, l'une n'allant pas sans l'autre... Nous vous accompagnerons durant cette première partie à prévenir et dépasser les symptômes saisonniers grâce aux techniques psychocorporelles, la nutrition, les huiles essentielles...

Seconde partie :

Des ateliers Bien-être proposés par chacune d'entre nous. Un temps de partage en petits

groupes pour appréhender d'une façon plus ludique et interactive ce qui aura été partagé et initié lors de la conférence.

- Inscriptions auprès de Sabrina 06 07 25 81 50 ou de Sarah 06 16 36 63 78 avant le vendredi 14 octobre.
- Tarif : 7 € / personne ; 10 € / couple