



« De L'Air »

Du mercredi 20 au samedi 23 octobre



L'Association A.L.A.L.E vous propose de faire une pause dans
votre quotidien de parents

Venez vous ressourcer, partager, rencontrer des professionnels
de la parentalité et du bien être

Naturopathie

Réflexologie

Hypnose

Bains sonores

Cuisine

Reiki

Café Parents



Pour vous inscrire aux ateliers, veuillez contacter le centre de loisirs au:

05.58.71.61.63

audrey.aire@orange.fr



Mercredi 20 octobre

JUST
relax

10h à 11h: Séance Hypnose en groupe, avec Sandrine - praticienne en hypnose

14h à 15h: « Gérer les petits maux du quotidien » avec Béatrice - Naturopathe

Samedi 23 octobre

9h à 10h: Cafés Parents « la charge mentale » avec Audrey et Hervé

10h à 11h: « Gérer les petits maux du quotidien » avec Béatrice - Naturopathe

11h à 12h30: Atelier cuisine, confection de bowl colorés, diététiques et pas chers!

puis Repas partagé tous ensemble

13h30 à 14h30: Séance Hypnose en groupe, avec Sandrine - praticienne en hypnose

14h30 à 16h30: Séance de réflexologie plantaire, avec Séverine - esthéticienne

14h30 à 16h30: Automassage en réflexologie palmaire, travail sur la colère, la tristesse, la peur,
avec Béatrice - Naturopathe

16h30 à 17h30: Bains sonores vibratoires, avec Lorycia - énergéticienne/sonopraticienne

Tout au long de la journée: Soin Reiki de 30 minutes avec Florent - énergéticien

Tous les ateliers sont sur inscription et gratuits



Pour vous inscrire aux ateliers, veuillez contacter
le centre de loisirs au:
05.58.71.61.63 Ou audrey.aire@orange.fr