



SAFE et BIEN-ÊTRE

Ateliers 2023

Emmanuelle BON , nutritionniste, naturopathe et énergétique REIKI, vous accueillera à chaque atelier pour vous accompagner dans votre démarche Bien-être.

Des Janvier 2023, prenez soin de vous :

Découverte de la naturopathie. Conseils et ateliers pour stimuler les défenses immunitaires . Recettes et plantes pour être en pleine forme. 14H à 16H.	Ven. 20 Janvier 2023 5 euros/adhérent 7 euros non adhérent
Le sommeil . Conseils et ateliers pour un sommeil réparateur. Intervention d'Almetya (couture bien-être). 16H30 à 18H.	Mar. 21 Février 2023 5 euros/adhérent 7 euros non adhérent
Atelier Reiki : soin énergétique japonais ancestral, vous découvrirez cette méthode de méditation, calmante et relaxante par apposition des mains. 14H à 16H.	Ven. 24 Mars 2023 5 euros/adhérent 7 euros non adhérent
Détox de printemps . Conseils et ateliers pour fortifier le corps au printemps. Recettes et plantes de saison. 14H à 16H.	Ven. 28 Avril 2023 5 euros/adhérent 7 euros non adhérent
La digestion , recettes et plantes de saison. Atelier Sophrologie avec une spécialiste diplômée. 14H à 16H.	Ven. 26 Mai 2023 5 euros/adhérent 7 euros non adhérent
Hydratation et chaleur . Conseils nutritionnels et plantes. Atelier pour soulager les maux de tête. 14H à 16H.	Ven. 23 Juin 2023 5 euros/adhérent 7 euros non adhérent
Assemblée générale . Bilan et échanges sur l'année écoulée. Programme de rentrée 2023/24. 14H à 16H.	Ven. 7 Juillet 2023

Soutenez l'association en achetant les produits proposés chaque semestre.

Participez chaque mois aux ateliers de SAFE et BIEN-ÊTRE en adhérent à l'association :
12 euros/ an

Contact : safe-et-bien-etre@mailo.com

Tel : 07-82-70-53-71



Association Safe et Bien-Être

Année 2023

L'association a pour but de promouvoir les thérapies douces pour améliorer et conserver une santé et une hygiène de vie saine et équilibrée.

Une adhésion annuelle pour pouvoir participer à des ateliers de :

Nutrition (alimentation, bilan nutritionnel, équilibre alimentaire, recettes)
naturopathie, (découverte des principes de la naturopathie)
Reiki (séances de soins énergétiques partagés)
Qi qong et méditation (exercices adaptés aux saisons)
phytothérapie (connaissance et utilisation des plantes)

NOM :

Prenom :

Telephone :

adresse email :

adresse :

règlement :	chèque :	espèces :
-------------	----------	-----------

Personne à prévenir en cas d'accident :	nom prenom :	téléphone :
---	--------------	-------------

Contact : safe-et-bien-etre@mailo.com

Tel : 07-82-70-53-71