



SAFE et BIEN-ÊTRE

Ateliers 2023

Emmanuelle BON , nutritionniste, naturopathe et énergéticienne 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