

Une journée pour découvrir et expérimenter des pratiques bénéfiques pour votre santé !

Programme des ateliers



- 9 h 30 ——— Activité physique adaptée : Réveil musculaire
- 10 h 15 ——— L'art thérapie : un anti stress pour le quotidien
- 11 h 00 ——— Sensibilisation à l'**autohypnose** et ses bienfaits
- 11 h 45 ——— **Conseils en alimentation** pour un mieux être physique et mental

Pause déjeuner

- 14 h 00 ——— Découverte de la **Gym ball** pour tonifier votre corps
- 14 h 45 ——— Conférence : **Apprivoiser la douleur, entre traitements et soutien**
- 15 h 30 ——— **Fabriquez vos cosmétiques** avec les produits de la maison
- 16 h 15 ——— Apprenez des techniques d'**Automassage** pour vous détendre
- 17 h 00 ——— Atelier du rire : **Le rire comme exutoire**
- Toute la journée ——— Initiation au **PickleBall ou Tennis léger** : un sport complet qui améliore la résistance physique et la capacité cardio-vasculaire

Stands

Massage des mains Sophrologue Atrapuncture Kinésiologue Coaching
Infirmiers Auriculothérapie Animateurs sport santé Aromathérapie Art thérapie
Massage Ayurveda Hypnothérapeutes Autopalpation Kinésithérapeutes
Coach nutrition CPAM Socio esthéticienne Matériel médical Orthésiste

Buvette et Restauration

Toute la journée **Buvette**   **Crêpes des Enchanteuses** 

Plateau repas à 12 €



(préparé par les bénévoles, bénéfices reversés à l'association Les Enchanteuses)

Au menu : Soupe de légumes, galette de sarrasin, salade verte, dessert, bouteille d'eau 33 cl. Café offert !



Scannez le QR code pour réserver votre plateau dès maintenant !



[les-enchanteuses.fr](http://www.les-enchanteuses.fr)