

ESPACE
GÉNÉRATIONS
BOLLÈNE

BULLE, d'air

ATELIERS

Dans le cadre de l'action santé, bien-être et répit parental au féminin,
LA STRUCTURE MUNICIPALE ESPACE GÉNÉRATIONS BOLLÈNE
PROPOSE AUX MAMANS D'ENFANTS SCOLARISÉS

DES « *Ateliers bulle d'air* ».

NATUROPATHIE / RÉFLEXOLOGIE

de 9^H30 à 11^H avec Georgia Hengel Genolhac

13 mai • 17 juin • 16 septembre • 14 octobre • 18 novembre • 16 décembre

SOPHROLOGIE

de 9^H30 à 11^H avec Birsal Kocak

6 mai • 27 mai • 3 juin • 10 juin • 24 juin • 1^{er} juillet

2 septembre • 9 septembre • 23 septembre • 30 septembre

7 octobre • 4 novembre • 25 novembre • 2 décembre • 9 décembre

BULLE, ATELIERS d'air



Naturopathie et réflexologie

- Comment fonctionne notre corps ? Les organes à quoi servent il ?
- Que se passe-t-il quand les organes dysfonctionnent ?
Le système digestif, le système respiratoire, les intestins, les poumons, la peau, les reins.
- Comment prendre soin de soi en soignant son alimentation ?
Les bons nutriments, l'hydratation, la respiration, éviter les soucis de peau.

Sophrologie

Découverte de la sophrologie pour mon corps.

- Ma respiration, mon alliée : bien respirer pour mieux vivre
- Découverte et développement de mes 5 sens
- Évacuation des tensions corps / émotions / pensées
- Consciences et amplification de mes qualités par rapport à mes valeurs
- Amélioration de mon sommeil
- Confiance en moi / estime de moi
- Amplification du positif au quotidien