

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** ».

LES RENDEZ-VOUS DE DÉCEMBRE

NATUROPATHIE / RÉFLEXOLOGIE

*Prévention santé, gestion du poids et gestion du stress
par des techniques et moyens naturels*

9 décembre

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

SOPHROLOGIE

*Technique de développement personnel afin de prendre soin de soi
à 3 niveaux : corps - Émotions - pensées*

2 décembre • 16 décembre

de 9^H30 à 11^H avec Birsal Kocak

INFOS ET INSCRIPTIONS :

ESPACE GÉNÉRATIONS BOLLÈNE 04 90 30 36 78 - EVS@VILLE-BOLLENE.FR
318 RUE COMMANDANT HELIE DENOIX DE SAINT-MARC

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
- Consciencences 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