

# 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 SEPTEMBRE

### NATUROPATHIE / RÉFLEXOLOGIE

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

18 novembre

de 9<sup>H</sup>30 à 11<sup>H</sup> avec Georgia Hengel Genolhac

### SOPHROLOGIE

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

4 novembre • 25 novembre

de 9<sup>H</sup>30 à 11<sup>H</sup> avec Birsal Kocak

# 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