

UN MOMENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI !

L'Espace Générations Bollène propose aux femmes ayant des enfants à charge une pause détente.

**PUBLIC : FEMMES AYANT DES ENFANTS AU DOMICILE
LIMITÉ À 12 PARTICIPANTS**

***Prendre
soin de sa
santé au
naturel***

***Retrouver
la confiance
en soi***

***Améliorer
son sommeil***

***Moins de stress,
plus de sérénité***

**ATELIERS
TOUS LES MARDIS
13^H45 - 15^H15**

AVEC À TOUR DE RÔLE :

UNE SOPHROLOGUE ET UNE NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE ACCOMPAGNÉES D'UNE MÉDIATRICE SOCIALE

INFOS ET INSCRIPTIONS :

04 90 30 36 78

EVS@VILLE-BOLLENE.FR

CALENDRIER

POUR PRENDRE

SOIN DE SOI !

• 4 NOV	Je suis enrhumé, j'ai mal à la gorge... des produits de la ruche pour combattre les infections hivernales
• 18 NOV	Osez dire non, posez des limites !
• 25 NOV	Apaiser l'anxiété et le stress avec des plantes
• 2 DÉC	Avoir confiance en soi !
• 9 DÉC	La réflexologie en auto massage pour soutenir la vitalité
• 16 DÉC	Goûter de clôture ou sortie

ACCOMPAGNEMENT D'UNE NATUROPATHE
ACCOMPAGNEMENT D'UNE SOPHROLOGUE

INFOS ET INSCRIPTIONS :

04 90 30 36 78

EVS@VILLE-BOLLENE.FR