

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 !

• 2 SEPT	Aborder la rentrée sereinement
• 9 SEPT	Des petits déjeuners qui donnent de l'énergie, pour les petit et les grands !
• 16 SEPT	C'est la rentrée, restez zen avec vos enfants !
• 23 SEPT	J'ai mal au ventre !
• 30 SEPT	Coupez avec la charge mentale !
• 7 OCT	Soutenir son immunité pour éviter les gros virus
• 14 OCT	Mieux dormir, retrouver son énergie

ACCOMPAGNEMENT D'UNE NATUROPATHE
ACCOMPAGNEMENT D'UNE SOPHROLOGUE