

JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Samedi 10 juin

9h - 18h | Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Conférences et ateliers
relaxation - yoga - hypnose
art thérapie - shiatsu
massages...

Infos et inscriptions :
06 71 61 84 68
espacejeunes@seignosse.fr



PROGRAMME



LES PRESTATIONS À 12€

- **Krav maga** par Céline Le Page, 9h-9h45 au dojo (prévoir une bouteille et une serviette)
- **Relaxation** par les mouvements et la respiration par Caroline Warmulla, 10h-11h au dojo
- **Yoga de la femme** par Lydia Bossu, 11h15-12h au dojo
- **Hypnose arrêt du tabac** par Tony Le Page, 11h -12h au RIJ
- **Conférence psycho nutrition** par Céline Le Page, 12h-13h à l'Espace jeunes
- **Art thérapie** (danse, dessin) par Lydia Bossu, 13h-14h au dojo
- **Trousse à pharmacie naturelle spécial été** par Patricia Lafaurie, 14h-15h, à l'Espace jeunes
- **Initiation Shiatsu** par Michal Keren, 14h- 15h au dojo
- **Auto massage** par Michal Keren, 15h-16h30 au dojo
- **Mon moment magique (détente)** par Charline Bouquet, 17h-18h au dojo

RESTAURATION SUR PLACE

LES PRESTATIONS À 16€

Durée 30 minutes

- **Massage et relaxation des mains, réflexologie visage ou pieds** par Nathalie Stauffer
- **Massage relaxant dos, massage relaxant jambes, massage relaxant visage, soin flash visage** par Véronique Debets
- **Massage intégration sensorielle corps ou visage** par Céline Le Page
- **Ostéothérapie tissulaire, access bar** par Tony Le Page
- **Accompagnement alimentaire, harmonisation énergétique** par Angélique
- **Madérothérapie, massage sportif** par Christelle Landelle
- **Chromathothérapie, massage bol kansu** par Laurence Carouge

LES PRESTATIONS À 30€

Durée 1 heure

- **Kinésiologie** par Virginie Brethiot
- **Soin du ventre** par Angélique

ESPACE DE VENTE

Secret de miel / Partylite / Tupperware Sica
couture /Mandala /Delphin France Fleury
Marie, auteure, artiste

TARIFS

Prestations à 12€ : x1 = 12€, x2 = 22€, x3 = 30€

Prestations à 16€ : x1 = 16€, x2 = 30€, x3 = 45€

FORMULES

1 prestation à 12€ + 2 prestations à 16€ : 40€

1 prestation à 16€ + 2 prestations à 12€ : 35€

