Ateliers Bien-être de la Bulle Positive 2016/2017

pour Adultes

Des ateliers en soirée tout au long de l'année pour prendre soin de soi avec des techniques :

- De sophrologie, de relaxation, de méditation
- D'automassages énergétiques
- De pressions douces des méridiens…

Marie Desruelles

Sophrologue

Site La bulle positive

06 67 44 28 20

Cabinet la Bulle Positive

Au 133 rue du fief à **Bouvignies**

Le **Samedi 14h -15h30/16h** (selon les ateliers)

8/10 auto massages énergétiques / le TiTiTi technique douce et rapide pour retrouver le calme intérieur

5/11 le stress, l'anxiété, l'angoisse / optimiser la respiration

3/12 le bien- être au travail / pratique : la sophrologie ludique

2017

7/01 mes émotions, en faire mes alliées Pratique et outils de gestion des émotions

4/02 détecter et prévenir le burn out/technique de respiration, sophrologie

25/03 rétablir sa relation à la nourriture/ manger en conscience

29/04 sophro relaxation, méditation, le premier regard

20/05 l'empathie/ définition et comment l'utiliser ?

17/06 les 5 sens /sophrologie

1/07 auto massages énergétiques / TiTiTi

Cabinet Vent de Bise

42bis rue neuve à **Templeuve**

Le Jeudi 19h/21h30

20/10 auto massages énergétiques / le TiTiTi technique douce et rapide pour retrouver le calme intérieur

17/11 les relations anxiogènes et relations toxiques/ apprendre le lâcher prise

15/12 rétablir sa relation à la nourriture/ manger en conscience

2017

19/01 détecter et prévenir le burn out/technique de respiration, sophrologie

23/02 préparer son sommeil / la sieste flash

9/03 auto massages énergétiques / TiTiTi

6/04 la confiance en soi / sophrologie

4/05 les 5 sens/ sophrologie

8/06 sophro relaxation, méditation, le premier regard

22/06 l'empathie/ définition et comment l'utiliser ?

Tarif : 25 euros un atelier, 70 euros les 3 ateliers

Prévoir une tenue confortable et une serviette de toilette selon l'atelier

Merci de réserver vos places au 06 67 44 28 20