

JOURNÉE BIEN-ÊTRE & NATURE

STANDS ET ATELIERS
DE DÉCOUVERTE ET DE PRATIQUE
AXÉS SUR LE BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL ET ENVIRONNEMENTAL

SAMEDI 21 MARS

10H - 17H

JARDIN DE LA MAISON FORESTIÈRE

198, RUE DE VERSAILLES
VILLE-D'AVRAY

Informations et
inscriptions



PROGRAMME

Buvette bien-être

Venez vous détendre, vous ressourcer et créer du lien entre deux ateliers.

Intervenant(e) : Ludivine Noyers

10h - 12h /

14h - 16h30

Yoga du visage

Détente, respiration et pratiques spécifiques du visage pour favoriser la tonicité musculaire et la circulation.

Adultes

Intervenant(e) : Bérénice Figoluschka

1ère séance : 10h - 10h30

2ème séance : 10h30 - 11h

Atelier kinésiologie : Ressentir, bouger et éclore avec le printemps

Un atelier collectif pour se reconnecter à son corps, libérer les tensions et accompagner l'énergie du renouveau.

Adultes et Ados dès 12 ans

Intervenant(e) : Frédérique Hermen

11h - 12h

Atelier DIY

Réalisation d'un baume à lèvres sans perturbateurs endocriniens, sain et respectueux de la peau.

Ouvert aux familles et enfants accompagnés

Intervenant(e) : Angélique Jauneau

11h - 12h

À l'écoute du vivant

Temps de reconnexion à la nature, d'observation et de pratiques sensibles pour petits et grands.

Tout public

Intervenant(e) : Isabelle de Fraiteur

Séances de 20 min. entre
14h et 17h

Peindre la nature

Atelier créatif pour s'exprimer librement à partir des éléments naturels

Dès 6 ans

Intervenant(e) : Sophie Kovalenko

14h - 15h30

Atelier Naturopathie, massage et kinésiologie

Un temps pour prendre soin de ses émotions et découvrir des approches naturelles du bien-être.

Adultes

Intervenant(e)s : Nathalie Bernhard, Anne Claire Carpentier et Frédérique Hermen

14h - 15h15

Harmoniser et gérer les énergies d'un lieu de vie

Découverte des principes du Feng Shui pour favoriser équilibre et bien-être chez soi.

Dès 12 ans

Intervenant(e) : Claire Zobouyan

14h30 - 16h

Massage sur chaise inclinée

Venez découvrir les bienfaits du massage sur chaise inclinée pour une pause détente et revitalisante.

Tout public

Intervenant(e) : Anne Claire Carpentier

Séances de 10 min. entre
14h et 17h

 **Une journée gratuite et ouverte à tous, pour ralentir, respirer et célébrer l'arrivée du printemps au coeur de la nature.**