

2024

Ma bulle bien-être

Être bien avec soi pour être bien avec l'autre



Un cycle d'Ateliers autour :

- ✧ Du soin du visage et des émotions
- ✧ Des huiles essentielles
- ✧ De la réflexologie des mains

Les Jeudis De 14h30 à 16h30

**Salle Albert Texier
2 rue Jean rieux Marlais**

HERBIGNAC

Découvrir et utiliser des techniques favorisant le bien-être, la détente et la confiance en soi.

Autour de 3 thématiques

🌀 Être à l'écoute de ses émotions

🌀 Être à l'écoute de son corps

🌀 Vitalité et estime de soi

Le visage- le reflet de ses émotions

Ouvrir les yeux sur ses besoins

Le calme au bout des doigts

Troubles du sommeil et lâcher-prise

Immunité et vitalité

Les mains- Le miroir de la journée

Les troubles musculo-squelettiques

Gérer ses émotions par les odeurs

Dynamisme et confiance en soi

***Chaque atelier comprend un moment
d'échanges et une partie pratique***

**HERBIGNAC
Salle Albert Texier**

Les Jeudis

De 14h30 à 16h30

☞ 23 mai

☞ 30 mai

☞ 6 juin

☞ 13 juin

☞ 20 juin

☞ 27 juin

☞ 4 juillet

☞ 11 juillet

☞ 18 juillet

Si votre proche ne peut pas rester seul, une solution sera cherchée avec les partenaires

🎧 Animés en alternance par :

Cécile LANDREAU : socio-esthéticienne

La socio-esthétique : contribue à la prise en charge globale des personnes, s'inscrit dans le cadre des soins de bien-être, répond à un besoin de (se)reconstruire et (re)trouver une bonne estime de soi afin de faciliter la réintégration familiale, sociale et professionnelle.

Annie PICART : réflexologue

La réflexologie palmaire : repose sur la stimulation de points réflexes spécifiques afin de rétablir l'homéostasie de l'organisme.

Elle a l'avantage de pouvoir s'effectuer en toute circonstance et d'être simple à utiliser



HERBIGNAC



« Action soutenue par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique-
agirseniors.loire-atlantique.fr »

**Renseignements
et Inscriptions**

**ALFa Répit –
Le Relais des aidants**

Tél : 02.40.66.94.58

Mail : contact@alfarepit.fr

Site : www.alfarepit.fr

