

ATELIERS

SAMEDI

HORAIRE	THEME	INTERVENANT	DESCRIPTIF
13h00-13h45	Fabrication d'une lessive	MJC SAINT AVOLD	Fabriquer sa lessive
14h00-14h45	Auto-massage	SABINE BOSSI	Une expérimentation de détente qui stimule et relaxe en même temps
15h00-15h45	YOGA de Samara	FABIENNE SEHL	Pratique de mouvements en douceur et sur musique douce
16h00-16h45	Aromathérapie - olfactothérapie	KATI DECAMPS	L'aromathérapie, une réponse naturelle au stress et aux divers déséquilibres de la vie moderne
17h00-17h45	Sophro-relaxation "A l'écoute de son univers"	VENERA HESSE	Expérimenter la détente grâce à une séance de relaxation et retrouver tonus et vitalité
18h00-18h45	Chromo énergie	MONIQUE PARADIS	S'harmoniser grâce aux vibrations des couleurs