

ATELIERS

SAMEDI

Epinal 2019

Tout au long du salon un espace massage bien-être et relaxation vous accueille. Les enfants sont attendus aux ateliers créatifs.

HORAIRE	THEME	INTERVENANT	DESCRIPTIF
13h00-13h45	Relaxation et détente corporelle profonde.	Isabelle BOUTON	Prenez le temps pour vous ressourcer
14h00-14h45	Digestion difficile, Ménopause, les règles douloureuses	Saric MILAN	Problème digestif: comment soulager efficacement des douleurs après un repas et tout au long de la journée, Ménopause : bouffées de chaleur, transpiration nocturne, Les règles: mauvaise humeur, douleurs avant, des caillots, les règles hémorragiques, ...
15h00-15h45	Le stress au quotidien	Sylvie BORGNE	Construire une stratégie anti-stress.
16h00-16h45	Comment purifier votre lieu de vie ?	Katy DECAMPS	Purifier c'est assainir votre cadre de vie ou de travail et dégager les lieux de toutes influences nocives
17h00-17h45	Auto-Massage	Sabine BOSSI	Une expérimentation de détente qui stimule et relaxe en même temps.
18h00-18h45	L'art de la méditation en mouvements	Nathalie VALENTIN	Découverte et pratique du yoga de Samara, l'art de la méditation en mouvements. Un véritable remède au mode de vie stressant d'aujourd'hui.