

ATELIERS

Epinal 2020

SAMEDI

HORAIRE	THEME	INTERVENANT	DESCRIPTIF
13h00-13h45	Venez découvrir ce qu'est l'Approche Non Directive Créatrice (ANDC).	Aurélie JEAN et Annie FENNENBERGER	Présentation de l'école créée par Colette PORTELANCE. Témoignages et échanges. Nous proposerons aussi un petit exercice pour expérimenter l'approche.
14h00-14h45	Profonde détente	Isabelle BOUTON	La relaxation et la sophrologie amène une profonde détente par la pleine conscience
15h00-15h45	Maquillage Naturel pour tous les jours	Fabienne RICCI	
16h00-16h45	Auto-massage	Fabien SIMONIN	Une expérimentation de détente qui stimule et relaxe en même temps
17h00-17h45	Découverte de la Sophrologie	Geneviève CUNIN	Apprendre à retrouver le bien-être au quotidien et de développer son potentiel.
18h00-18h45	Relaxation corporelle et mental	Nathalie VANIER	la relaxation corporelle et la visualisation vous emènent à un bien-être global