

BIEN-ÊTRE ET SAISONNALITÉ

MINI SALON



LIEU FOYER PRADELLE EN VAL

VEND 1 MARS 2024
à 10h

MINI SALON

PRESENTATION ET INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
autour du bien-être et de la prévention santé
ainsi que des différents partenaires du projet.



PHYTO-AROMATHERAPIE



RELAXATION

DES ATELIERS QUI ÉVOLUENT AU FIL DES SAISONS.

UN PROJET INNOVANT ET COMPLÉMENTAIRE
QUI RASSEMBLE YOGA, RELAXATION, MASSAGE,
PHYTOTHÉRAPIE ET AROMATHÉRAPIE.

UN PROGRAMME POUR RESTER EN FORME AU
NATUREL DE FAÇON LUDIQUE ET DIVERSIFIÉ.

ATELIER : 3 Séances par mois de mars à juin



Renseignements/Inscriptions
auprès de Monsieur FERRIE-Président du club du 3ème âge
04 68 24 09 20 ou 06 72 05 20 54



YOGA



BIEN-ÊTRE ET SAISONNALITÉ

programme 2024 

ATELIER : 3 Séances par mois de mars à juin

LIEU FOYER PRADELLE EN VAL

MARS

*L'arrivée du printemps :
zénitude et bien-être*

15/03 RELAXATION-AYURVEDA
22/03 PHYTOTHERAPIE
29/03 YOGA

AVRIL-début MAI

*Grand nettoyage de printemps
L'éveil des sens*

5/04 RELAXATION-MASSAGE
26/04 PHYTO-AROMATHERAPIE
3/05 YOGA

MAI

*Stimuler son énergie vitale
« fais ce qu'il te plaît »*

17/05 AROMATHERAPIE
24/05 YOGA
31/05 RELAXATION-MASSAGE

JUIN

*Accueillir l'été
Accroître sa vitalité*

7/06 RELAXATION
14/06 PHYTOTHERAPIE
21/06 YOGA

L'OBJECTIF : PARTICIPER à L'ENSEMBLE DU PROGRAMME
Renseignements/Inscriptions

auprès de Monsieur FERRIE-Président du club du 3ème âge

04 68 24 09 20 ou 06 72 05 20 54