



**6 adhérentes du Club des Entreprises du Haillan vous invitent
gratuitement à une soirée "BIEN ETRE"**



ATELIERS PROPOSES



Corinne CLEMENTZ : 2 Ateliers de Méditation

- La concentration sur les différentes parties de notre corps.
- Prendre le contrôle sur ses sens.



Juliette Fenayon

sophrologue : Atelier de sophrologie en groupe "Gestion du stress" : relaxation, techniques de respiration, mouvements doux



Offre 3 minutes Bol d'Air Jacquier : méthode qui favorise la respiration cellulaire.



2 Ateliers : Découverte de l'hypnose et découverte de la Réflexologie : Libérer son stress et ses tensions



Atelier photo thérapie : Retrouver l'estime de soi



**N instant d'évasion -
Massages bien-être Nathalie
Lamoulié**

Atelier découverte du massage Amma assis : pratiqué sur une chaise ergonomique

Cocktail - Amuse bouches