



Ateliers Bien -Etre

Prendre soin de soi, s'occuper de soi, relâcher la pression...

Pas si simple au quotidien.

Venez découvrir une fois par mois les bons réflexes de la « zen attitude ».

Un moment de relaxation, de détente (soins du visage- corps, maquillage, balade...) pour se sentir bien !

**Ateliers animés par Nathalie SCHOEFFEL,
Sophro-relaxologue**

Le vendredi 20 janvier 9h -10h30 :

" La peau et les cheveux, miroirs de notre santé"

Que révèlent notre peau et nos cheveux de nos fonctionnements internes ? Des remèdes naturels pour prendre soin de l'intérieur et de l'extérieur. Quelques soins de beauté à expérimenter ensemble en atelier.

Le vendredi 3 mars 9h – 10h30 :

" Intestins : notre deuxième cerveau ? »

Un voyage au cœur de nos intestins pour comprendre l'importance de cet organe dans notre corps et trouver des pistes naturelles pour améliorer les difficultés de transit. Et à expérimenter ensemble : quelques exercices de « biokinésie » et un protocole de toucher relaxant du ventre.

Tarif : 10€ la séance

Renseignements et Inscriptions Centre Socioculturel CoRéaL

Espace Roger Zimmermann-

16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny - 68270 WITTENHEIM

Tél : 03.89.50.46.08

Retrouvez toutes les informations sur notre site internet :

www.coreal.centres-sociaux.fr



Ateliers Bien -Etre

Prendre soin de soi, s'occuper de soi, relâcher la pression...

Pas si simple au quotidien.

Venez découvrir une fois par mois les bons réflexes de la « zen attitude ».

Un moment de relaxation, de détente (soins du visage - corps, maquillage, balade...) pour se sentir bien !

**Ateliers animés par Nathalie SCHOEFFEL,
Sophro-relaxologue**

Le vendredi 20 janvier 9h -10h30 :

" La peau et les cheveux, miroirs de notre santé"

Que révèlent notre peau et nos cheveux de nos fonctionnements internes ? Des remèdes naturels pour prendre soin de l'intérieur et de l'extérieur. Quelques soins de beauté à expérimenter ensemble en atelier.

Le vendredi 3 mars 9h – 10h30 :

« Intestins : notre deuxième cerveau ? »

Un voyage au cœur de nos intestins pour comprendre l'importance de cet organe dans notre corps et trouver des pistes naturelles pour améliorer les difficultés de transit. Et à expérimenter ensemble : quelques exercices de « biokinésie » et un protocole de toucher relaxant du ventre.

Tarif : 10€ la séance

Renseignements et Inscriptions Centre Socioculturel CoRéaL

Espace Roger Zimmermann-

16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny - 68270 WITTENHEIM

Tél : 03.89.50.46.08

Retrouvez toutes les informations sur notre site internet :

www.coreal.centres-sociaux.fr