



## INFORMATIONS



ERSTEIN Salle Polyvalente Herinstein  
(Salle Louis Le Debonnaire (n°3 au sous-sol))



Début le samedi 10 janvier 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **36.00 €**

PROFILS : Praticienne Bien-Être

### PRE REQUIS :

- Aucun pré-requis nécessaires en terme de connaissance
- Visage au naturel (sans maquillage) requis pour les ateliers beauté

### MATERIEL :

#### Matériel :

- Tenue souple et confortable
- Tapis de sport (prêt possible si prévenue en avance)

#### Participation financière :

Prévoir une participation financière de 5 euros par séance à remettre aux animatrices pour les frais matériel (huile/crème de massage, nettoyant pinceaux, mouchoirs, gel hydroalcoolique...)

CODE ACTIVITÉ : 10ER833

## DESCRIPTION

« Je me vois, je me sens, je me choisis »

Un chemin pour réunir l'image que je donne et la femme que je suis. Pour les Femmes en quête d'harmonie entre leur image et leur bien-être intérieur.

Parce que prendre soin de soi ne doit pas dépendre d'un rendez-vous extérieur, nous proposons des clés simples, accessibles et puissantes pour cultiver votre autonomie au quotidien. Apprenez à vous masser, à respirer, à choisir les couleurs qui vous magnifient, et à clarifier votre routine beauté avec conscience.

Ces moments à deux voix, entre coaching en image et pratiques bien-être, sont un véritable cadeau à vous offrir : un espace de douceur, d'écoute et de puissance, pour que vous puissiez vous voir, vous sentir, et surtout, vous choisir.

Atelier : Couleurs & Toucher — Colorimétrie et Auto-massage  
Durée : 2h (1h colorimétrie / 1h auto-massage)

#### Description :

Cet atelier est une invitation à se révéler en douceur, à travers l'éclat des couleurs qui vous mettent en lumière et la bienveillance d'un toucher intérieur. Avec la coach en image, découvrez quelles teintes subliment votre visage, réveillent votre éclat naturel et renforcent votre confiance. Puis, plongez dans un temps d'auto-massage guidé, pour reconnecter votre corps à sa sagesse, apaiser les tensions et éveiller votre sensorialité.

#### Outils utilisés :

- Analyse de colorimétrie personnalisée

- Techniques d'auto-massage simples, adaptées à l'écoute du corps

Bénéfices pour les participantes :

- Mieux se connaître et se valoriser par la couleur
- Retrouver une présence apaisée à son corps
- Apprendre un rituel de soin corporel facile à reproduire chez soi
- Renforcer la confiance en soi par l'intérieur et l'extérieur



## OBJECTIFS

- Vous reconnecter à votre corps et à votre souffle
- Apprendre à écouter et honorer vos besoins
- Retrouver confiance et estime de vous
- Exprimer une image qui vous ressemble vraiment
- Sublimer votre Beauté à l'intérieur comme à l'extérieur
- Vous offrir des rituels doux à reproduire chez vous, pour vous accompagner au quotidien

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-01-2026	10:00	02:00	Salle Polyvalente Herinstein, Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN