



## INFORMATIONS



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



Début le mercredi 28 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)
- Votre trousse de maquillage

#### 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 : 10ER837

## 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 respirer 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.

Vous ressortirez de cet atelier avec des outils concrets, faciles à intégrer, qui nourriront votre équilibre intérieur et votre rayonnement extérieur.

Atelier : Trousse beauté & Souffle — Tri de maquillage et exercices de respiration

Durée : 2h (1h tri et utilisation du maquillage / 1h exercices de respiration)

#### Description :

Prendre soin de soi, c'est aussi s'entourer de gestes et d'objets qui nous servent vraiment. Dans cet atelier, la coach en image vous accompagne pour faire un tri éclairé dans votre trousse de maquillage : reconnaître les produits adaptés à votre peau, adopter les bons gestes et sublimer votre naturel. En parallèle, vous explorerez différentes techniques de respiration guidées, pour apaiser le mental, oxygéner le corps et rétablir une connexion intime avec vous-même.

Outils utilisés :

- Analyse et tri des produits cosmétiques
- Exercices de respiration variés et accessibles

Bénéfices pour les participantes :

- Simplifier et optimiser sa routine beauté
- Acquérir des outils respiratoires pour mieux gérer stress et émotions
- Créer un rituel intérieur/extérieur de soin et de présence
- Cultiver estime et confiance en soi en lien avec le corps et l'image



## 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
Mercredi	28-01-2026	10:00	02:00	Salle Polyvalente Herinstein, Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN