

INFORMATIONS

 **UP REGIO BANTZENHEIM** Local école primaire de Bantzenheim

 **Début** le samedi 23 novembre 2019

 **DURÉE** : 02:00

Prix : **84.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun.

Prévoir d'emmener votre trousse à maquillage.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4UR872

DESCRIPTION

Prendre soin de soi, de son visage (mini-soin) et de son corps, en toute simplicité, avec des produits naturels. Apprendre à bien respirer pour oxygéner tout son corps, à nourrir des pensées positives.

Conseils en image : savoir choisir la bonne couleur des tenues vestimentaires pour illuminer son visage. Comment se mettre en valeur avec le vêtement, les accessoires...(test de couleurs) ?

Cours d'auto-maquillage : apprendre à se maquiller facilement, naturellement et rapidement avec des produits biologiques. Cours théorique et pratique pour rester soi-même tout en étant mise en valeur. Pensez à emmener votre trousse de maquillage.

Modelage des mains : en binôme, pour prendre soin les uns des autres au sein d'une famille ou d'un couple pour le bien-être global. Des gestes simples, efficaces à reproduire sans compter. Initiation au massage des zones réflexes pour équilibrer les énergies vitales.

Auto-massage : lutter rapidement contre la fatigue et maintenir une bonne santé en faisant circuler l'énergie dans tout le corps, diminuer le stress en harmonisant les fonctions intérieures et apprendre à aimer son corps par des mouvements, des points de pression et d'étirements.

Prendre soin de soi procure beaucoup de joie, de confiance et d'estime de soi.



OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser des produits cosmétiques naturels. Savoir les appliquer et les ingérer pour avoir une belle peau et se sentir en pleine forme.
- Prendre du plaisir à choisir la couleur et les vêtements adaptés à la morphologie et au reflet de peau.
- Savoir comment gérer rapidement la fatigue avec des exercices concrets et efficaces pour se sentir le cœur plus léger.
- Apprendre à donner et recevoir de l'amour par le massage.
- Démarrer une journée en s'aimant plus pour aimer plus les autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-11-2019	09:00	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	07-12-2019	08:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jedi	12-12-2019	08:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mardi	17-12-2019	08:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	20-12-2019	08:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM