



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Petite salle)



Début le samedi 03 octobre 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Aucun.

Prévoir d'emmener votre trousse à maquillage.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5UR876

Prix : **84.00 €**

DESCRIPTION

Prenez soin de vous, de votre visage (mini-soin) et de votre corps, en toute simplicité, avec des produits naturels. Apprenez à bien respirer pour oxygéner tout votre corps et à nourrir des pensées positives.

Conseils en image : sachez choisir la bonne couleur des tenues vestimentaires pour illuminer votre visage. Apprenez à vous mettre en valeur avec le vêtement, les accessoires... (test de couleurs).

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

Modelage des mains : en binôme, prenez 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 : lutez rapidement contre la fatigue et maintenez une bonne santé, en faisant circuler l'énergie dans tout le corps, diminuez le stress en harmonisant les fonctions intérieures et apprenez à aimer votre 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	03-10-2020	09:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	10-10-2020	09:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	17-10-2020	09:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	07-11-2020	09:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	14-11-2020	09:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM