Prendre soin de soi

Mme COLLIN Isabelle

INFORMATIONS

CERNAY Maison des Associations Cernay

Début le samedi 10 avril 2021

DURÉE : 02:00

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Aucun.

Prévoir d'emmener votre trousse à maquillage.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5CE882

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 : luttez 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.

Prendre soin de soi

Mme COLLIN Isabelle

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	10-04-2021	09:30	02:00	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	17-04-2021	09:30	02:00	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	24-04-2021	09:30	02:00	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	15-05-2021	09:30	02:00	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	22-05-2021	09:30	02:00	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY