



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel
(Salle 8)



Début le samedi 16 novembre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS : Accompagnatrice bien-être - Esthéticienne

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO383

Prix : **58.00 €**

DESCRIPTION

Pendant les 3 séances nous verrons comment prendre soin de

son corps physique :

les soins quotidiens

les produits adaptés

les bonnes pratiques

les bienfaits et pourquoi c'est indispensable

Son corps émotionnel

qu'est-ce qu'une émotion et quelle est son influence sur notre corps et notre vie

comment intégrer et digérer une émotion

comment maintenir les émotions en harmonie

Son corps énergétique

Comment puiser de l'énergie au quotidien

Comment aider à bien faire circuler notre énergie

Comment éviter de perdre son énergie et se protéger des énergies néfastes

Retrouvez l'équilibre et l'harmonie de votre corps et de votre esprit au quotidien

OBJECTIFS

Apprendre des techniques et exercices simples pour enfin prendre soin de soi avec bonheur en explorant les différents corps qui ont besoin d'attention.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	16-11-2019	14:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	08-02-2020	14:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-03-2020	14:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM