

Mai 2025

Ateliers bien-être & Réflexologie du mois, Offrez-vous le temps de prendre soin de vous pendant 3 semaines.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
Relaxation guidée, respiration, ancrage à 17H 12	13	Auto massage, focus système nerveux à 10H 14	15	Moment cocooning, respiration, tisane du soir à 17H 16	17	18
19	Stimuler les organes avec les pieds, organes émonctoires à 10H 20	21	Mini conférence Les bienfaits de la réflexologie pendant la cure à 17H 22	23	24	25
26	Lâcher les tensions, auto massage du visage à 17H 27	Atelier créatif "Mon carnet bien-être" à 10H 28	29	Clôture "Je repars avec moi-même" à 10H 30	31	

Notes

- En fonction de la météo, le lieu peut être modifié.
- Matériel fourni

Atelier "court": 15€

Atelier avec pratique: 20€

À Emporter

- Prévoir une bouteille d'eau
- Une veste chaude
- Un mug
- Plaid/couverture



Tel: 07-66-32-48-66

www.vanessaperu.fr