

PRINTEMPS

100% rien que pour vous

MESDAMES, jongleuses du quotidien,
absorbées par le temps qui court,
Accordez-vous une pause !

DIMANCHE 22 MARS 2026

Gîte de France - TERRE D'AMES - 3 épis
2 Bis Rue Froide - 10270 MONTREUIL SUR BARSE
de 9h à 18h30

4 ateliers et 1 soin pour prendre soin de vous !

 **Atelier home organising** : En quoi il peut simplifier votre quotidien ?
Denise Forgeot vous expliquera comment vivre mieux avec moins, et alléger votre mental dans une maison (ré)organisée.

✨ **Atelier Do In** : l'art de l'automassage pour un apaisement profond
par **Christophe Coulon**

✿ **Atelier "Booster son énergie naturellement"**.
Comprendre, explorer, et s'appropriier des pratiques naturopathiques énergisantes et apaisantes, animé par **Emilie Grosdemange**

✂ **Atelier créatif "La récup'utile et décorative"**.
Pour se vider la tête, avec le plaisir de faire soi-même, animé par
Denise Forgeot

1 soin parmi 3 :

🌹 **Massage shiatsu** sur chaise : une parenthèse pour apaiser vos tensions et recharger votre énergie, avec **Christophe Coulon**

🌹 **Massage drainant lymphatique ventre et jambes**. Effets détox, légèreté et relaxant, by **Emilie Grosdemange**

🌹 **Soin reiki** ou de **luxothérapie**, avec **Véronique Eppe**, pour stimuler les points énergétiques (relaxation ménopause et perte de poids)



Christophe COULON
Praticien Shiatsu et Do In
www.christophe-shiatsu.com
06 28 09 74 03



Emilie GROSDEMANGE
Naturopathe
www.adn10.com
07.71.63.79.05



Denise FORGEOT
Home Organiser
www.couleur-transition.fr
06.28.32.05.66



Véronique EPPE
Luxothérapeute - Reiki
07.81.46.62.56

199 €

Prêtes pour un moment de détente absolue ?

Le Prix comprend :

- Un lieu de charme
- 4 ateliers et un soin
- Déjeuner et boisson au repas
- Café et viennoiseries
- Tisanerie et jus de fruit

Et des surprises !

Renseignements et réservation :

- >> par sms au 06 28 32 05 66
- >> par mail à couleur.transition@gmail.com
- >> www.couleur-transition.fr/contact ou QR code suivant :

Date limite : le 02/03/2026

Modalités de paiement fournies à l'inscription.

