

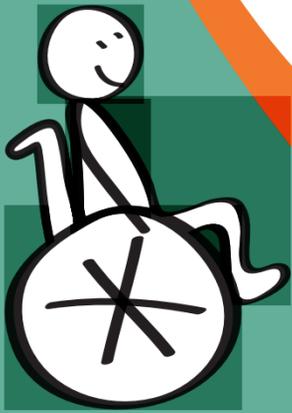
Communauté
de Communes
DU PAYS GRENAOIS



Bien-être en famille

MOIS des FAMILLES LANDAISES

27 novembre
2021 / 14h-18h



Larrivière St-Savin
salle polyvalente

Info & résa : 05 58 45 16 39
ou 06 16 99 12 60
ou 06 20 00 62 01



jeux en famille
ateliers parents/enfants
activités ludiques
animations « bien-être »
stands d'information

Des astuces saines pour une vie de famille zen !

Atelier Yoga avec Terre Sage

Séance d'initiation en famille et en duo pour faciliter la prise de conscience de son corps et apprendre à gérer ses émotions.

S'organiser pour bien manger

avec Pauline TAUZIN, diététicienne

Apprenez à élaborer une semaine équilibrée type pour toute la famille (menus, liste de courses, organisation) et à décrypter les étiquettes de produits du commerce pour les comparer à leurs équivalents faits maison.

La respiration et ses bienfaits

avec Éliane FRADETAL-LAFFOND, sophrologue

Petits exercices de respiration simples et ludiques à expérimenter seul ou en famille pour affronter les défis du quotidien avec sérénité et retrouver facilement son calme face aux situations stressantes.

Marche sensorielle & créative

avec Lucie BOUVERON, naturopathe

Vivez une expérience nature à travers une balade sensorielle d'une heure visant à ancrer le moment présent dans le temps et l'espace, pour vivre en harmonie, heureux et épanoui.

Atelier beauté & bien-être

avec Nelly MARTIN

Nous cherchons toutes et tous à nous accorder une parenthèse zen et ressourçante. Se sentir belle ou beau et bien dans sa peau a toute son importance. Découvrez les astuces beauté de Nelly et apprenez à réaliser vos cosmétiques « maison ».

GRATUIT
inscription recommandée

et aussi...

Je fabrique mes produits ménagers « maison »



Yourte des sens - Parcours d'éveil (dès 1 an)

