

PLANNING ANIMATIONS SEPTEMBRE 2023

Samedi 9 septembre
10h-11h30

Atelier de réduction du stress:

Éducation et outils pour une vie plus calme avec Dr.Maeve Bonin, spécialiste en neurobiologie du stress et pleine conscience.

Sur inscription-participation libre

Samedi 9 septembre
15h-18h

Atelier d'écriture:

Un moment de partage, de créativité où l'on joue avec les mots et où la fantaisie de chacun trouve sa place. Animé par CEPADUPIPO.

Sur inscription - 8€/personne

Samedi 16 septembre
15h-16h

Art thérapie:

Thème retour de vacances. Atelier d'art-thérapie brico-poétique . Un vrai moment suspendu pour soi! Aucun pré requis, matériel fourni. Animé par Sandrine BRIDAUX YHUEL, art-thérapeute

Sur inscription - 17€/duo parent-enfant

Samedi 23 septembre
10h-12h

Atelier d'écriture:

Thème: Les odeurs de mon enfance!
Avec l'animatrice d'atelier d'écriture Christine Alavoine, offrez-vous un temps d'écriture guidée. Détente et convivialité garanties.

Sur inscription - 15€/personne

Samedi 23 septembre
15h-18h

Atelier d'écriture:

Un moment de partage, de créativité où l'on joue avec les mots et où la fantaisie de chacun trouve sa place. Animé par CEPADUPIPO.

Sur inscription - 8€/personne

Samedi 30 septembre
10h-12h

Atelier aromathérapie:

Découverte des huiles essentielles, leurs actifs, mode d'emploi, précautions. Toutes les bases pour être autonome en toute sécurité avec Anaïs Neveu, accompagnatrice holistique!

Sur inscription-participation libre et consciente

Samedi 30 septembre
16h-18h

Atelier découverte de l'hypnose:

Venez découvrir les thérapies brèves (EMDR et l'hypnose thérapeutique) de façon ludique, autour des thèmes de la gestion du stress, des émotions, des troubles du sommeil, de l'alimentation et plus encore. Guidé par Anne Marie BUHAN, psychologue clinicienne et praticienne EMDR, Florent MARTIN, hypnothérapeute.

Inscription au 02 97 69 04 56
ou
en caisse du magasin!
A bientôt!

biocoop
BIO GOLFE