

Programme des ateliers

Lundi 15 octobre	9h30 - 11h30 Corps et Voix	14h00 - 16h00 Socio-esthétique
Mardi 16 octobre	9h30 - 11h30 Sophrologie	14h00 - 16h00 Réflexologie plantaire Marche nordique
Jeudi 18 octobre	9h30 - 11h30 EQUITHÉRAPIE Conseil en image	14h00 - 16h00 Stretching
Vendredi 19 octobre	9h30 - 11h30 EQUITHÉRAPIE Corps et Voix	14h00 - 16h00 goûter Temps d'échanges

Inscriptions

Inscription auprès de vos référents et de la Maison de la Santé

Concïact

Maison de la Santé
2 Place Dupont de L'Eure - 27000 EVREUX
Patricia FERÉY, Assistante Sociale
Tél. 02.32.78.24.81
Mail : pferrey.ccas.mairie@evreux.fr

Organisateurs

Maison de la Santé



*Fatigue, stress
manque de confiance en soi ?*

une semaine

**Autour
du Bien-Etre**

**les
15, 16, 18 et 19
octobre
2012**

• relax•ation •

**Maison
de la Santé
Evreux**

de découverte et d'initiation

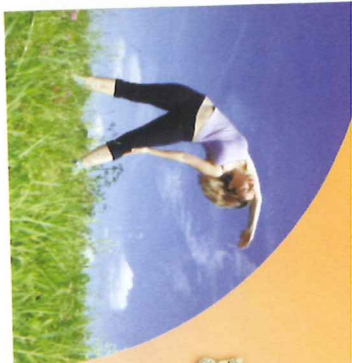
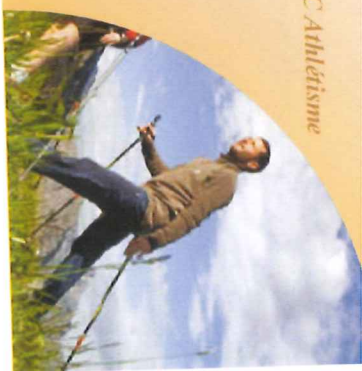
*Venez découvrir de
nombreux façons de prendre soin de soi*

Marche Nordique animé par Pascal De Pestel, EAC Athlétisme

L'harmonie corps et nature

Découvrez un exercice physique complet, améliorez vos capacités musculaires et cardio-vasculaire en utilisant des bâtons pour vous propulser en avant.

une réelle source de relaxation !



animé par Pascal De Pestel, EAC Athlétisme **strecing**

Se relaxer en douceur

Découvrez des exercices d'étirement et d'assouplissements progressifs et sans douleur, un cocktail de bien-être idéal.

Retrouver la souplesse de son corps

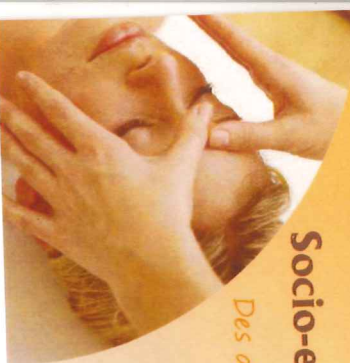
Socio-esthétique

animé par Sophie Carrillo, Socio-esthéticienne

Des doigts de fée pour le corps et à l'âme

Offrez-vous des soins de bien-être et de confort alliés à une écoute pour retrouver une énergie positive

Un moment à savourer !



Ateliers bien-être

4 jours pour

découvrir gratuitement

une combinaison

de techniques et de plaisirs

pour prendre soin de soi

et de son corps

ça fait du bien !



animé par Amy Piselli

Reflexologie plantaire

Se remettre sur pieds

Une thérapie manuelle qui, en stimulant des zones sur le pied, permet d'agir sur le corps et rééquilibre les fonctions naturelles souvent malmenées par le stress

Une marche de sauté !

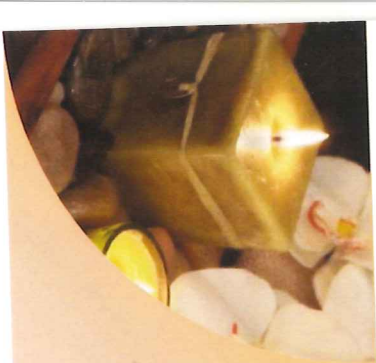


Sophrologie

animé par Maryse OZOUX, Sophrologue

Voyage au centre du corps
Pratiquer des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive pour trouver un équilibre entre émotions, pensées et comportements

Pour apprendre à se détendre !



Un voyage au cœur de son corps et de sa voix !

Corps et voix

animé par Catherine Wasphysqm, Association Métaphores

S'exprimer de tout son corps

Utilisez l'espace, le mouvement, la voix, le rythme et la respiration afin d'améliorer l'image du corps et favoriser la rencontre avec l'autre



Equithérapie

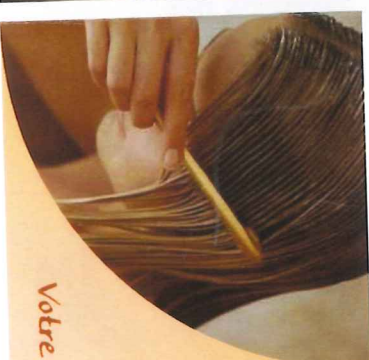
animé par Anne Mahieu, Equithérapeute

Un bon maître pour le corps, l'esprit et le cœur

Développez au contact du cheval un sentiment de confort et de bien-être

Une expérience avec l'animal pour favoriser l'expression de vos ressentis et mieux communiquer

Une relation affective, ludique et... peut-être sportive !



Conseil en image

animé par Sophie Carrillo

Un passeport beauté et sérénité

Essayez le relooking morphologique et trouvez coiffure, couleurs, maquillage et vêtements à adapter pour un style harmonieux

Votre image comme le reflet de votre personnalité !