

**26** DIMANCHE  
**JANVIER 2025**

# Salon du Bien-être

**Conches-en-Ouche (27)**

SALLE DES FÊTES - RUE SAINTE FOY

ENTRÉE LIBRE  
10h - 18h



Salon de thé  
SUR PLACE

Photo Booth

TOMBOLA  
GRATUITE

ATELIERS

CONFÉRENCES

EXPOSANTS  
BIEN-ÊTRE

Contact : Christelle Varin  
06 13 69 47 62

© Agence Conicrea - Ne pas jeter sur la voie publique

Birdissime.fr

VILLE DE  
**CONCHES  
EN OUCHE**

**FLEURANDIE**  
FLEURS & COMMERCE EN ASSOCIATION



Flashez les  
QR Codes  
pour nous  
suivre !



# Programme

## CONFÉRENCES ET ATELIERS

**10H30-11H15 : Prendre soin de son corps et de son esprit après 60 ans... Yoga sur chaise et sophrologie, combo gagnant**

par Nadine Atmani, sophrologue

**11H15-12H : Bain de gongs** par Sabrina Peauger (Cabinet OM'Bien-Être)

**12H-12H45 : La bulle des émotions, une méthode ludique** par Emilie Berteau, sophrologue

**12H45- 13H30 : Au cœur du métier de Doula** par Naouël Sadaoui (Doula Nanou)

**13H30-14H15 : Découverte à l'aveugle des propriétés des huiles essentielles et hydrolats** par Catherine Luzi (Ode'Eure & Sens)

**14H15- 15H : Comment se sentir mieux chez soi grâce au home organising**

Par Estelle Joly-Albenque (Ma Casa Stella)

**15H-15H30 : Accompagnement Nutrition/Bien-Être** par Christelle Varin (Christelle VARIN Eveil de Soi)

**15H30- 16H15 : Yoga adapté sur chaise** par Catherine De Brucker (Mon Eure Yoga)

**16H15- 17H : Psychologie positive** par Nathalie Letort (Tandem)

**17H-17H45 : Bain de gongs** par Sabrina Peauger (Cabinet OM'Bien-Être)

**En continu**

**Photo boost avec ateliers coiffage rapide & manucure**

par Just look & Emma