



L'association Eveil de Soi

organise

Les Ateliers Bien-Être

Samedi 1er Avril

Salle de la mairie d'Aulnay sur Iton

Matinée parents/enfants

9H30-10H15 Massages parents/bébé (0-24 mois)

10H20-11H20 Sophrologie parents-enfants

Gestion des émotions (5-12 ans)

11H30-12H30 Massage parents-enfants
et bols sonores (5-12 ans)

Après-midi adultes et adolescents

12H30-13H30 Relaxation et bain sonore

14H-15H Initiation Auto-massage

15H10-17H10 Initiation aux mudras

17H15-18H15 Groupe de sophrologie

Réservation obligatoire

via Hello Asso

<https://www.helloasso.com/associations/association-eveil-de-soi/evenements/les-ateliers-bien-etre>

Pour tout renseignement:

Christelle VARIN 0613694762





Tarifs de la journée Bien Être
Samedi 1^{er} Avril 2023

1) **9H30- 10H15 Massages Parents Bébés (Christelle Varin)**
Venez apprendre à masser votre bébé (0-24 mois) et profitez d'un moment en duo, ou en trio. Possibilité des deux parents accompagnants.

15 €

9H30- 10H15 Massages Parents Bébés (Christelle Varin)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

10 €

7 places en binômes

2) **10H20-11H20 Sophrologie Parents-Enfants (Nadine Atmani)**
Gestion des émotions (5-12 ans)

15 €

10H20-11H20 Sophrologie Parents-Enfants (Nadine Atmani)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

10 €

6 places en binômes

3) **11H30-12H30 Massages Parents/enfants et bols sonores (Christelle et Katia)**
Venez apprendre une routine de massage en duo avec votre enfant (5-12 ans), et profitez d'un moment de détente en expérimentant les sons.

15 €

11H30-12H30 Massages Parents/enfants et bols sonores (Christelle et Katia)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

10 €

8 places en binômes

4) **12H30-13H30 Relaxation et bols sonores pour adultes et ado (Christelle et Katia)**
Venez vous offrir un moment de détente aux sons des bols sonores. Un voyage sensoriel d'une heure, une parenthèse dans votre emploi du temps

15 €

12H30-13H30 Relaxation et bols sonores pour adultes et ado (Christelle et Katia)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

10€

8 places en binôme

5) **14H-15H Initiation aux auto-massages adultes (Christelle Varin)**
Pour adultes et adolescents, venez découvrir des techniques d'auto massage pour mettre en place une routine si vous le souhaitez

15 €

14H-15H Initiation aux auto-massages adultes (Christelle Varin)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

10 €

12 places

6) **15H15- 17H15 Initiation à la pratique des Mudras adultes (Catherine De Brucker)**
Venez découvrir la technique du yoga des doigts : Les mudras sont des gestes et postures précis des mains associés à la respiration...

25 €

15H15- 17H15 Initiation à la pratique des Mudras adultes (Catherine De Brucker)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

20 €

12 places

7) **17H15-18H15 Sophrologie Adultes et ado (Nadine Atmani)**
Venez vous détendre pendant une séance de groupe sophrologique. Un moment de douceur à s'offrir.

15 €

17H15-18H15 Sophrologie Adultes et ado (Nadine Atmani)

Tarif préférentiel : Adhérents de l'association Eveil de Soi et Habitants d'Aulnay Sur Iton

10 €

12 places