

A la MJC :

Vendredi 1er/02 :

Dans le café :

20h : Conférence /débat : «L'éducation bienveillante» animé par Anne Chabaud et Ruth Benarroch

Samedi 2/02 :

Ateliers découverte gratuits (sur inscription)

10h/11h : Atelier yoga pour les collégiens de l'accompagnement à la scolarité avec Christina

11h/12h : «L'auto-massage en réflexologie plantaire» avec Sandra

12h/12h30 : «Danse holistique» avec Eline

12h15/13h30 : «La sophrologie pour retrouver le sommeil» avec Maïté

13h30/14h30 : Atelier en famille : «La santé du cerveau» avec Julie

14h/15h : Tai-chi avec Nicole (salle théâtre) et Yoga avec Marielle

15h/16h : «Le Qi-Gong pour travailler son énergie avec Patty

15h/16h : Anti-douleur : Contrôler sa douleur pour contrôler sa vie avec Maïté

16h/16h30 : Atelier méditatif avec Marielle

16h/16h30 : Yoga du rire avec Mylène

Atelier «cohérence cardiaque» 15mn pour améliorer votre bien-être

Atelier bols tibétains - 30mn (max. 15 personnes)

S'offrir une pause au café :

Vente de boissons fraîches et chaudes toute la journée

Et toute la journée :

De 10h à 16h : Présence de la clinique osthéopatique

De 10h à 17h :

- Soin beauté aux plantes 100% organique, naturel et vegan avec Patty
- Soin du visage l'aloé véra avec Carole
- Les bienfaits de l'argile et l'utilisation des huiles essentielles avec Rachida Montaz, naturopathe (dans le café)
- Coaching en psychologie positive et massages aux huiles essentielles avec Magalie
- Yoga du rire, reiki et kynésiologie avec Mylène
- Aromazénitude : cosmétique à base d'alques et massages assis
- Méthode encéphale avec Julie
- Faouzia, Conseillère beauté
- Sylvie Vicente, magnétisme
- Eline, danse holistique
- VALCOOP : un supermarché coopératif c'est quoi ? Une consommation plus locale, plus saine, de qualité à des prix abordables
- Sylvaine Simoncelli, naturopathe - Fleur de Bach
- Marie Blondel, bols tibétains, relaxation
- Au café de 15h à 16h** :
- Parler yogathérapie avec Marielle
- Discussion : gestion du stress