

# JOURNEE BIEN-ÊTRE AUX JARDINS DE MANTHES

« Prendre soin de sa santé au naturel »

**Dimanche 16 Juin 2019 de 10h00 à 18h30**

Heures	Matin
10h00	Reiki 20 mn avec Marie-Claude Manucure et soins des mains 20 mn avec Julie Réflexologie plantaire Thaïe ou massage japonais visage 20 mn avec Sylvie Massage dos ou mains 20 mn avec Anne-Lise
10h00	<b>Nidra Yoga adulte 45 mn Séance en groupe avec Cécile</b>
10h45	Atelier découverte : Il était une fois l'Aloé Vera 30mn avec Audrey
11h00	Reiki 20 mn avec Marie-Claude Manucure et soins des mains 20 mn avec Julie Réflexologie plantaire Thaïe ou massage japonais visage 20 mn avec Sylvie Massage dos ou mains 20 mn avec Anne-Lise
11h15	Présentation : Médecine traditionnelle Chinoise 15 mn avec Francis
11h30	<b>Sophrologie adulte 30 mn séance en groupe avec Cynthia</b> « Retrouver un meilleur sommeil avec la sophrologie ! »
12h00	Reiki 20 mn avec Marie-Claude Manucure et soins des mains 20 mn avec Julie Massage dos ou mains 20 mn avec Anne-Lise
12h00	Atelier découverte : Huiles essentielles 30 mn avec Sylvie La trousse de secours à avoir chez soi pour soulager de nombreux maux
Heures	Après-midi
14h00	Reiki 20 mn avec Marie-Claude Manucure et soins des mains 20 mn avec Julie Réflexologie plantaire Thaïe ou massage japonais visage 20 mn avec Sylvie Massage dos ou mains 20 mn avec Anne-Lise
14h00	Atelier découverte : Le microbiote, des bactéries indispensables à notre bien-être avec Audrey
14h30	<b>Sophrologie adulte 30 mn séance en groupe avec Cynthia</b> Sophro dégustation de chocolat : un vrai plaisir des papilles !

<b>15h00</b>	<b>Yoga enfants 30 mn séance en groupe</b> avec Marie Misaelle Atelier ludique de découverte du monde du yoga pour les enfants et les plus grands
<b>15h00</b>	<b>Atelier découverte : Aromathérapie et huiles essentielles 30mn</b> avec Sylvie Prendre soin de soi ou de sa maison avec les huiles essentielles
<b>15h00</b>	<b>Reiki 20 mn</b> avec Marie-Claude <b>Manucure et soins des mains 20 mn</b> avec Julie <b>Massage dos ou mains 20 mn</b> avec Anne-Lise
<b>15h30</b>	<b>Présentation : Médecine traditionnelle Chinoise 15 mn</b> avec Francis
<b>16h00</b>	<b>Reiki 20 mn</b> avec Marie-Claude <b>Manucure et soins des mains 20 mn</b> avec Julie <b>Réflexologie plantaire Thaïe ou massage japonais visage 20 mn</b> avec Sylvie <b>Massage dos ou mains 20 mn</b> avec Anne-Lise
<b>16h00</b>	<b>Sophrologie pour les enfants 30 mn séance en groupe</b> avec Cynthia Découverte de la sophrologie avec un atelier ludique (enfants 6 à 12 ans)
<b>16h30</b>	<b>Yoga adultes et adolescents 45 mn en groupe</b> avec Marie Misaelle Débutants et pratiquants plus réguliers : avec postures, relaxation, méditation...
<b>17h00</b>	<b>Reiki 20 mn</b> avec Marie-Claude <b>Manucure et soins des mains 20 mn</b> avec Julie <b>Réflexologie plantaire Thaïe ou massage japonais visage 20 mn</b> avec Sylvie <b>Massage dos ou mains 20 mn</b> avec Anne-Lise
<b>17h30</b>	<b>Atelier découverte : Il était une fois l'Aloé Véra 30mn</b> avec Audrey
<b>17h30</b>	<b>Reiki 20 mn</b> avec Marie-Claude <b>Manucure et soins des mains 20 mn</b> avec Julie <b>Réflexologie plantaire Thaïe ou massage japonais visage 20 mn</b> avec Sylvie <b>Massage dos ou mains 20 mn</b> avec Anne-Lise