

Ateliers bien-être le samedi 26 novembre ou le jeudi 8 décembre 2022

« Boostez votre système immunitaire à l'arrivée de l'hiver. »



9h30 : accueil

9h45 : présentation de la journée

### En matinée

#### Découverte de la réflexologie plantaire



En général la réflexologie est pratiquée par un praticien réflexologue, mais il est également possible de se masser soi-même les pieds pour se relaxer et traiter des zones spécifiques. Durant cet atelier, vous réaliserez une séance d'auto-massage guidée par

Marie-Émilie, suivi par une démonstration des points de pression clés pour dynamiser son système immunitaire.

### Atelier « cuisine »



Découvrez les bienfaits de la « crusine » grâce à un atelier pratique mené par Jessica. Au programme : une entrée, un plat et un dessert cru. Par petit groupe, chacun préparera une partie du repas que nous partagerons ensuite ensemble. Des fiches-recettes vous seront remises avec le détail des bienfaits de chacun des produits utilisés.

### Plantes et huiles essentielles pour l'hiver



Après le repas, vous goûterez des tisanes qui vont aideront à vous sentir bien tout l'hiver. Pendant cette dégustation, Jessica nous expliquera les mélanges les plus appropriés et nous présentera différentes huiles essentielles indispensables pour l'hiver.

## En après-midi

### Atelier shiatsu



Le shiatsu est un massage d'origine japonnaise réalisé grâce aux pouces et aux paumes de la main. Il se pratique sur le vêtement.

Par groupe de deux, vous apprendrez comment réaliser une mini-séance de shiatsu qui pourra bénéficier à vos proches, par la suite. Objectif : apprendre à ressentir et dénouer les tensions du receveur.

### Relaxation phosphénique



Vous apprendrez grâce au mélange de la relaxation et de la lumière à canaliser votre mental, stabiliser votre humeur et augmenter votre capacité de création et d'idéation. Tout un programme !



moncoconzen@gmail.com

06.22.80.41.47

Fin de la journée à 17h/17h30

## Infos Pratiques

### Samedi 26 novembre

506, Le Buisson

35380 Paimpont

### Jeudi 8 décembre

8, La ville Moisan,

35750 Saint-Malon-sur-Mel

Venir avec un vêtement large, type pantalon de jogging et T-shirt pour être à l'aise.

Apportez si possible tapis de yoga, coussin de méditation, plaids...

### Inscription

Pour vous inscrire, veuillez télécharger le bulletin d'inscription qui se trouve en bas de la page du site. Renvoyez-le par mail ou à l'adresse indiquée accompagné de l'acompte. Possibilité de payer l'acompte en ligne.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions ou besoins d'informations complémentaires.

### Contact

06.22.80.41.47

[moncoconzen@gmail.com](mailto:moncoconzen@gmail.com)

Au plaisir de vous rencontrer !