

DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

— ATELIER BIEN-ÊTRE —

Avec *Valérie* ~ Envole Moi

🕒 Dimanche 11 janvier | de 14h à 16h

✨ Moment de détente & de reconnexion ✨

Cet atelier est une *parenthèse hors du temps*, pensée pour ralentir, souffler et se recentrer.

🌿 Accueil en douceur

Un temps pour se poser, se déconnecter du rythme extérieur et entrer tranquillement dans l'atelier.

🌿 Temps de relaxation guidée

Respiration, détente profonde et recentrage pour relâcher les tensions.

🌿 Initiation à l'auto-massage (mains et visage)

Gestes simples et accessibles à tous, à reproduire chez soi (mains et visage).

🌿 Retour à soi

Écoute du corps, des sensations, apaisement du mental.

🌿 Clôture en douceur

Repartir apaisé(e), plus léger(ér), avec des outils simples pour prolonger les bienfaits.

👤 Tarif : 20 €

📍 Places limitées • Infos & inscriptions en message privé

