

FORUM SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Samedi 16 et 17 Septembre 2023

de 10h00 à 17h00

CSC Lucie Aubrac Cendras

Stands et rencontres avec des professionnels :

Hypnose, Yoga, tai-chi, danse libre, méditation, massages, sophrologie, Démarche ICOPE par l'association des infirmiers du Bassin Alésien et la maison de l'Aidant de la Grand-Combe



**Information et inscription
par téléphone au 04.66.78.69.82**

ou

par mail à famillecsc-cendras@orange.fr

FORUM SANTÉ - BIEN ÊTRE

Samedi 16 et 17 Septembre 2023

de 10h00 à 17h00

CSC Lucie Aubrac Cendras



Méditation

REIKI

Hypnose

JIN SHIN JYUTSU

Yoga

Initiations

Massage

Sophrologie



Conférences

Samedi repas 7€
minimum
et bar à jus BIO



Un Minibus viendra vous
chercher si nécessaire.

Faites le savoir au centre
Socioculturel au 04.66.78.69.82

FORUM SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Samedi ouvert à tous
Gratuit !

Au programme :

Les ateliers
sur inscription :

Séance découverte
collective YOGA
de 14h30 à 15h30 avec
Anne Garrouste

La magie des doigts "Les
Mudras"
de 11H30 à 12H30 avec
Anne Garrouste

Conférences !
sur inscription

- " Le sommeil, bien dormir
ça s'apprend !" **de 10h30**
à 11h30
- "L'hypnose, mythes et
réalités, dialogue avec
l'inconscient" **de 14h30 à**
15h30

Avec Denis
Queneudec

7€ minimum

Salade mixte
Poulet coco et riz
Fromage et
tarte aux pommes

sur inscription

Inscription par téléphone
au 04.66.78.69.82 ou
par mail à famillecsc-cendras@orange.fr

FORUM SANTÉ ET BIEN ÊTRE

*Dimanche Gratuit
sur inscription !*

Au programme :

- Massage détente au choix pieds, mains, dos ou visage (apporter 2 serviettes de bain)
Durée 1/2h **Créneaux horaire de 9h00 à 11H30 et de 16H30 à 17H00 avec Marie-Andrée Poirot**
- Séance découverte collective JIN SHIN JYUTSU **de 14h00 à 15h30 avec Marie-Andrée Poirot**

- Séance découverte collective YOGA **de 14h30 à 15h30 avec Hélène Coronello**
- Initiation au Reiki **de 15h45 à 16h45 avec Hélène Coronello**

Inscription par téléphone
au 04.66.78.69.82 ou
par mail à famillecsc-cendras@orange.fr