

« Atelier Bien-être, je prends soin de moi » Foyer Monséjour APF 2018-2019

Bien-être, se détendre, gérer votre stress ?

Découvrez la sophrologie, des exercices faciles à reproduire en toute autonomie !

Calendrier & horaires programme bien-être (séance de sophrologie)

De 11 h à 12h

Vendredi 28 septembre

Vendredi 19 octobre et 26 octobre

Vendredi 16 et 23 novembre

Vendredi 7 et 21 décembre

Vendredi 18 et 25 janvier

Vendredi 8 et 22 février

Vendredi 8 et 22 mars

Vendredi 5 et 12 avril

Vendredi 3 et 17 mai

Vendredi 7 et 14 juin

Séance clôture le vendredi 28 juin

Prendre soin de soi, sa peau, l'hydratation, conseils et astuces ?

Participez aux ateliers de socio-esthétique.

Calendrier & horaires, programme « prendre soin de soi » (séance de socio-esthétique)

Le jeudi 15 novembre de 14h30 à 16h

Le jeudi 17 janvier de 14h30 à 16h

Le jeudi 14 Mars de 14h30 à 16h

Le jeudi 16 mai de 14h30 à 16h

Plus d'informations sur la sophrologie et sur la socio-esthétique www.laetitiavalentin.fr