



Programme des ateliers du 1^{er} trimestre 2024 :

JANVIER 2024 :

23/01 « Relaxation et DO-IN » de 14h-15h30 (Céline)
23/01 « Groupe de parole » de 18h-19h30 (Marie-Ange)
25/01 « La sophrologie au service du sommeil » de 14h-15h30 (Mélanie)
27/01 « Groupe de Parole » de 10h-11h30 (Marie-Ange)
30/01 « Découverte de l'olfaction » de 14h-15h30 (Valérie)

FÉVRIER 2024 :

01/02 « Yoga du rire » de 14h-15h30 (Isabelle)
06/02 « Groupe de Parole » de 18h-19h30 (Marie-Ange)
10/02 « Groupe de Parole » de 10h-11h30 (Marie-Ange)
15/02 « Pendule et oracles » de 14h-15h30 (Céline)
20/02 « Groupe de Parole » de 18h-19h30 (Marie-Ange)
24/02 « Groupe de Parole » de 10h-11h30 (Marie-Ange)
29/02 « Découverte des mudras » de 14h-15h30 (Pascaline)

MARS 2024 :

04/03 « Qu'est-ce que l'Ayurveda ? » de 18h-19h30 (Pascaline)
05/03 « Groupe de Parole » de 18h-19h30 (Marie-Ange)
07/03 « Le corps et les sens » de 10h-11h30 (Mélanie)
09/03 « Groupe de Parole » de 10h-11h30 (Marie-Ange)
12/03 « Découverte des bases de l'aromathérapie » de 14h-15h30 (Valérie)
14/03 « Fabrication d'un produit cosmétique » de 14h-15h30 (Céline)
19/03 « Groupe de Parole » de 18h-19h30 (Marie-Ange)
21/03 « Yoga du rire » de 14h-15h30 (Isabelle)
23/03 « Groupe de Parole » de 10h-11h30 (Marie-Ange)
27/03 « Les huiles essentielles et les douleurs » de 14h-15h30 (Valérie)

