THEMATIQUES DES ATELIERS ABORDEES EN 2018/2019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MOIS | THEMATIQUE DE L’ATELIER | Cochez par une X celui que vous souhaitez faire ou approfondir |
| Octobre 2018 | PILATES/ les 4 PILIERS DU BIEN-ETRE  *Nutrition, santé, sport, travail sur soi* |  |
| Novembre 2018 | Postural Ball®/Les alternatives pour faire le plein d’énergie |  |
| Décembre 2018 | Qi Gong /Ce que le Feng shui et la Géobiologie peuvent vous apporter |  |
| Janvier 2019 | Stretching/ 5 astuces pour se détoxifier corps et esprit *(les jus détox)* |  |
| Février | Gym émotionnelle/ les Thérapies de l’émotionnel *: fleurs de Bach, ho’ponopono, EFT, bonhomme allumette* |  |
| Mars | Yoga du visage & automassages + relaxation sur musiques sacrées/ Fabriquer ses produits cosmétiques naturels *(déodorant et soin du visage)* |  |
| Avril | Gym Postural et stretching/Comment soulager les douleurs au dos |  |
| Mai | Postural Ball®, remise en forme avec Elastiband, automassage de tout le corps avec rouleau |  |
| Juin | Astrologie/ Marche consciente en plein air et pique-nique au lac des Carolins |  |
| AUTRES SUGGESTIONS | | |
|  | La numérologie karmique |  |
|  | Le tarot |  |
|  | Le Feng shui : l’Art de créer un environnement propice au bien-être |  |
|  | Fabriquer ses produits domestiques (zéro déchets) |  |
|  | La santé et les prébiotiques, la nutrition Paléo biotique |  |
|  | *Ajoutez vos propres thématiques* |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |