

2024

# *Ma bulle bien-être*

*Être bien avec soi pour être bien avec l'autre*



Un cycle d'Ateliers autour :

- ✧ Du soin du visage et des émotions
- ✧ Des huiles essentielles
- ✧ De la réflexologie des mains

**Les Jeudis De 14h30 à 16h30**

**Salle Albert Texier  
2 rue Jean rieux Marlais**

**HERBIGNAC**

# *Découvrir et utiliser des techniques favorisant le bien-être, la détente et la confiance en soi.*

## *Autour de 3 thématiques*

🌀 Être à l'écoute de ses émotions

🌀 Être à l'écoute de son corps

🌀 Vitalité et estime de soi

*Le visage- le reflet de ses émotions*

*Ouvrir les yeux sur ses besoins*

*Le calme au bout des doigts*

*Troubles du sommeil et lâcher-prise*

*Immunité et vitalité*

*Les mains- Le miroir de la journée*

*Les troubles musculo-squelettiques*

*Gérer ses émotions par les odeurs*

*Dynamisme et confiance en soi*

***Chaque atelier comprend un moment  
d'échanges et une partie pratique***

**HERBIGNAC  
Salle Albert Texier**

**Les Jeudis**

**De 14h30 à 16h30**

- ✎ 23 mai
- ✎ 30 mai
- ✎ 6 juin
- ✎ 13 juin
- ✎ 20 juin
- ✎ 27 juin
- ✎ 4 juillet
- ✎ 11 juillet
- ✎ 18 juillet

Si votre proche ne peut pas rester seul, une solution sera cherchée avec les partenaires

## 🎨 Animés en alternance par :

**Cécile LANDREAU : socio-esthéticienne**

*La socio-esthétique : contribue à la prise en charge globale des personnes, s'inscrit dans le cadre des soins de bien-être, répond à un besoin de (se)reconstruire et (re)trouver une bonne estime de soi afin de faciliter la réintégration familiale, sociale et professionnelle.*

**Annie PICART : réflexologue**

*La réflexologie palmaire : repose sur la stimulation de points réflexes spécifiques afin de rétablir l'homéostasie de l'organisme.*

*Elle a l'avantage de pouvoir s'effectuer en toute circonstance et d'être simple à utiliser*



HERBIGNAC



« Action soutenue par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique-  
[agirseniors.loire-atlantique.fr](http://agirseniors.loire-atlantique.fr) »

**Renseignements  
et Inscriptions**

**ALFa Répit –  
Le Relais des aidants**

**Tél : 02.40.66.94.58**

**Mail : [contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)**

**Site : [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr)**

