

HYGGE DAY 2019

LE DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2019 DE 9H00 À 17H30

JOURNÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION

HYGGE :

mot d'origine danoise et norvégienne faisant référence à un sentiment de bien-être, une humeur joyeuse et une atmosphère intime et chaleureuse. Le hygge est un état d'esprit positif procuré par un moment jugé réconfortant, agréable et convivial.



Esprit Santé

ESPRIT SANTÉ

8 place Franklin Roosevelt
93460 GOURNAY SUR MARNE



Esprit Santé Gournay

www.esprit-sante-gournay.com

PROGRAMME HYGGE DAY

Le 24 novembre 2019 de 9h00 à 17h30



ATELIERS COLLECTIFS

10h15 Découverte du Feldenkrais
11h00 Sophrologie Parents enfants (3 à 5 ans)
11h40 Massages bébés (0 - 1 an)
13h30 Créer un cosmétique naturel
14h30 Sophrologie enfants (6-10 ans)
15h15 Découverte Feldenkrais
15h55 Découverte du Qi Gong
16h45 Les besoins du nourrisson

ACCUEIL

Nous vous accueillerons dès 9h00 pour partager des douceurs autour de boissons chaudes. Ce petit déjeuner sera l'occasion d'un premier contact informel avec les différents praticiens.

ATELIERS INDIVIDUELS

Sophrologie adulte
Massage Bien-Être
Coaching Professionnel et Personnel
Feldenkrais

INSCRIPTIONS

Les places de cette journée sont limitées afin que les participants puissent pleinement profiter des activités proposées : merci de vous inscrire préalablement sur notre site: www.esprit-sante-gournay.com/evenements

PRÉSENTATIONS

10h00 - 15h00 et 16h00
Présentation du micro needling

10h45 et 15h00
Présentation de l'hypnose pour enfants

ESPRIT SANTÉ

8 place Franklin Roosevelt
93460 GOURNAY SUR MARNE

 Esprit Santé Gournay

www.esprit-sante-gournay.com