

# ATELIERS BIEN-ETRE - ASSOCIATION BIEN A SOI

L'association bien à soi propose une après-midi découverte ateliers bien être en ce mois de mars 2022.

Plus que jamais il est important de prendre soin de soi et de s'accorder un temps de pause.

**ATELIERS BIEN-ÊTRE**

Après-midi découverte animée par l'association Bien à soi

Le **samedi 12 mars 2022** de **13h00 à 18h45**

[Apéro zen offert par l'association à partir de 18h15]

**Au Foyer Rural**  
18 rue des écoles, Courdimanche (95)

Pré-inscription obligatoire / 10 personnes par atelier  
**Pour plus d'infos :** bienaso95@gmail.com / bienaso.fr  
Page Facebook : Bien à soi

**5€** par atelier

**AU PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI :**

- 13h30 - 14h45 : yoga (matériel fourni) - gestion du stress
- 14h30 - 15h15 : techniques d'auto-massage bien-être
- 15h30 - 16h45 : yoga de rire (thème : le printemps)
- 16h30 - 17h45 : cercle d'écriture (thème : les plantes)
- 17h30 - 18h15 : méditation guidée au son de la musique (thème : printemps)

Les ateliers sont animés par une infirmière diplômée et animatrice de yoga de rire, une professionnelle de yoga de rire expérimentée.

Les gestes barrières, le masque et le pass sanitaire sont obligatoires.

Les portes seront ouvertes au **foyer rural de Courdimanche à partir de 13h00.**

L'objectif est de proposer aux personnes présentes, des ateliers de découverte ou de sensibilisation dans le bien-être, les découvrir, les expérimenter. **(voir le programme)**

Vous choisissez le ou les ateliers qui vous intéressent - Nombre de places limités à 10 personnes pour chaque atelier

Venez échanger, partager, faire connaissance autour de l'apéro zen offert par l'association bien à soi en toute convivialité et bonne humeur. à partir de 18h.

Prévoir de ramener une petite serviette, un tapis de sol, un plaid, petit coussin, bouteille d'eau.

## Gestes barrières et pass sanitaire obligatoire

Pour plus d'infos sur l'association et sur l'après-midi découverte : [bienaso95@gmail.com](mailto:bienaso95@gmail.com) - bienaso.fr - Facebook bien à soi

## Coordonnées

FOYER RURAL  
18 RUE DES ECOLES  
95800  
COURDIMANCHE