

# 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 du 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 10 ans d'expérience. De 13h30 à 18h45, un apéro zen est offert.

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