



Salon du Bien-être de l'Ariège

« Espace Olivier Carol 09000 FOIX »

Organisé par

L'Association Bien-être santé Ariège

ATELIERS DIMANCHE 27 OCTOBRE

10h00-10h45

« Découverte de la Sophrologie : un espace de calme et d'équilibre » avec Brigitte Lazerges

*Lazerges Brigitte-BDL Sophrologie
Sophrologue/Animatrice marche Afghane
bdl.sophrologie.com
[06.81.23.35.55](tel:0681233555)*

11h00-11h45

« Méditation guidée avec les Archanges » avec Corinne Bonhomme

Méditation de groupe guidée par moi-même et les Archanges. C'est un soin collectif qui permet d'harmoniser les chakras et apaiser son soi intérieur.

*Corinne Bonhomme
Médium/Guidance avec les anges/Ecriture automatique/Soin énergétique
[06.15.66.92.80](tel:0615669280)*

12h00-12h45

« Biodanza : accueillir la vie en soi » avec David Schmutz

Se mettre en mouvement sur la musique, se rencontrer, partager, communiquer avec le corps, le regard, le contact. Il suffit de savoir marcher.

*David Schmutz/Association danse des cerisiers
Professeur de Biodanza
<http://www.salledescerisiers.fr>
[06.08.05.25.64](tel:0608052564)*





14h00-14h45



« Initiation à la relaxation par la réflexologie palmaire » avec Catherine Salvador

Cet atelier découverte a pour objectif de vous initier au massage des zones réflexes des mains pour soulager les tensions du corps et de l'esprit par la pratique de la réflexologie palmaire. Idéal pour évacuer le stress, l'anxiété, les tensions physiques et émotionnelles.

La réflexologie palmaire est particulièrement appréciée des personnes âgées ou chez les personnes à qui la réflexologie plantaire ne peut pas être appliquée.

Catherine Salvador

Relaxologue- Reflexologue -titre RNCP-

www.reflexologie-ariège.net

0624.37.37.97

15h00-15h45

« Initiation à l'autohypnose » avec Stéphanie Deiss

Initiation à l'Autohypnose. Explication et Initiation.

Stéphanie Deiss/Centre HBE Formation

Hypnose et OTR (Osteothérapie Tissulaire Reflex)

centrehbe.fr ou centrehbe-formation.fr

07.83.89.11.02

16h00-16h30

« Découverte méditation enfants (à partir de 6 ans) » avec Frédérique Coudret

Frédérique Coudret/Votre Potentiel

Méditation/Relaxation/Communication constructive

votrepotentiel.org

06.18.75.77.40

16h45-17h30

**« J'arrête de râler en famille (adultes et/ou enfants à partir de 9 ans) » avec
Frédérique Coudret**

Avec les personnes les plus précieuses (enfant et conjoint) nous vivons parfois des grosses frustrations. Identifier nos zones rouges, nos écarts vis à vis de notre idéal familial. Outil pour évoluer et trouver d'autres façons de faire.

Frédérique Coudret/Votre Potentiel

Méditation/Relaxation/Communication constructive

votrepotentiel.org

06.18.75.77.40

