

Est une journée très spéciale :

« La Journée MONDIALE du bien-être »

On prend souvent notre mal en patience. Aujourd'hui, prenons notre bien être en urgence !
Il est temps de vous faire chouchouter seuls ou bien avec vos amis et/ou votre famille.

ET RIEN QUE POUR VOUS, nous vous avons concocté une journée cocooning en ciblant au maximum vos besoins

3 FORMULES ET DES CONFERENCES.

Laissez-vous guider par nos professionnels du bien-être.

« Je viens
comme je suis, je
me découvre
autrement. »

FORMULE RELOOKING

DURÉE: 1H30
TARIF : 20€



Vous serez conseillés et dirigés par Virginie, conseillère en image et son équipe de choc.

Terminez en beauté avec une dégustation de jus dynamisants.

FORMULE COMPLICITÉ

DURÉE: 2H30
TARIF : 20€

(1 adulte + 1 enfant inclus)
Atelier de 6 personnes max

Apprendre à écouter son corps devient un jeu d'enfant avec Charlotte MILLER, professeure de danse contemporaine.

Partagez un échange de massages avec votre enfant dans la bienveillance avec Isabelle JANNAU, praticienne en massage bien-être (l'après-midi).

Renforcez et retrouvez un lien parents enfants en vous amusant avec David APRUZZESE, professeur en shujōdo.

Découvrez la sophrologie ludique et repartez avec des outils avec, Maud HOMMET, sophrologue (le matin).

Découvrez la pâte Fimo et repartez avec votre création et tout plein d'idées faciles à réaliser, avec Judith LIMA.

« Une parenthèse enchantée en famille. »

Oubliez votre vie à 200 à l'heure.

Offrez-vous un moment de créativité avec vos enfants dans la joie et la bonne humeur.



FORMULE FORME ET SANTÉ

DURÉE: 2H30
TARIF : 20€

Atelier de 6 personnes max
Tout mineur doit être accompagné d'un adulte.

Au menu des ateliers axés sur la santé et la forme :

« Les clés d'une
bonne santé :
Restons Zen. »

Place à l'action pour
se libérer des
tensions accumulées
et prendre soin de
soi. Votre corps est
votre meilleur allié.

Apprenez à lire les étiquettes de nos produits alimentaires et découvrez les clés d'une bonne alimentation avec Laura Francisci, diététicienne.

Initiez-vous à la danse du tarot avec Valérie GOURDY, praticienne en expression

Initiez-vous aux bienfaits des plantes avec Zohra, spécialiste du bien-être.

Apprenez l'auto massage « do in » (le matin), pour équilibrer son corps et sa santé avec Isabelle JANNAU, praticienne en massages bien-être et accompagnement psychocorporel.

Initiez-vous au lâcher prise et apprivoisez votre stress (l'après-midi), pour retrouver un corps sain et un esprit sain avec Maud HOMMET, sophrologue.

CONFÉRENCES

DE 12H30 À 13H30 :

David Apruzzese, instructeur en Shutaïdo :

« Adapter son rythme de vie avec les nouvelles énergies ».

Marie Laure Bissoudre, Kinésiologue, Energéticienne :

« Des mouvements au secours de notre cerveau ».

Bernadette Fugier, Analyste en Rêve Éveillé Libre :

« Le réveil éveillé libre : qu'est-ce que c'est ? ».

Valérie Gourdy, praticienne en expression corporelle :

« Libération du corps, des émotions par l'expression corporelle, la danse et la musique ».

DE 14H45 À 15H45 :

Louis Szabo, Praticien en gestion du stress :

« Libérez-vous de vos vieilles valises pour éviter de les transmettre à vos enfants ».

Dominique Vialle, Magnétiseur:

« Libérez-vous de vos mémoires ancestrales ».

Bernadette Fugier, Analyste en Rêve Éveillé Libre :

« Le réveil éveillé libre : qu'est-ce que c'est ? ».

Marie Laure Bissoudre, Kinésiologue, Energéticienne :

« Des mouvements au secours de notre cerveau ».



Pour vous
permettre d'en
savoir encore
plus, des
conférences
vous sont
proposées par
des spécialistes
qui répondront
à toutes vos
questions

Prix :
5€ la conférence
3€ pour plus de 2 conférences
Gratuit pour toute inscription à
une formule.



BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS BIEN-ÊTRE DIMANCHE 9 JUIN 2019

GYMNASÉ DE EVRY GRÉGY SUR YERRES 77166, RUE MARCEL BEAUDOIN.

A ENVOYER
par mail (assozen77@gmail.com)
ou postal
(Maud Hommet, 37 rue du Général Leclerc,
77170 Brie Cte Robert.

**VALIDEZ VOTRE INSCRIPTION EN JOIGNANT VOTRE
REGLEMENT**
en espèces (remis en main propre) ou par chèque à l'ordre de
« ASSO-ZEN »
(à adresser à Maud Hommet, 37 rue du Général Leclerc, 77170
Brie Cte Robert)

FORMULE RELOOKING : 20€/pers - Atelier de 6 personnes max.

Matin : 9h30 à 11h 11h15 à 12h45
Après-midi : 14h45 à 16h15 16h30 à 18h

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

Taille vêtement : Pointure :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

Taille vêtement : Pointure :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

Taille vêtement : Pointure :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

Taille vêtement : Pointure :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

Taille vêtement : Pointure :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

Taille vêtement : Pointure :

FORMULE COMPLICITE : 20€/1 adulte + 1 enfant de – de 12 ans.

10h à 12h30

15h30 à 18h00

ADULTE :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

ENFANT :

Prénom :

Date de naissance :

ADULTE :

Nom, Prénom :

N° tel :

Date de naissance :

ENFANT :

Prénom :

Date de naissance :



BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS BIEN-ÊTRE DIMANCHE 9 JUIN 2019

GYMNASE DE EVRY GRÉGY SUR YERRES 77166, RUE MARCEL BEAUDOIN.

A ENVOYER
par mail (assozen77@gmail.com)
ou postal
(Maud Hommet, 37 rue du Général Leclerc,
77170 Brie Cte Robert.)

**VALIDEZ VOTRE INSCRIPTION EN JOIGNANT VOTRE
REGLEMENT**
en espèces (remis en main propre) ou par chèque à l'ordre de
« ASSO-ZEN »
(à adresser à Maud Hommet, 37 rue du Général Leclerc, 77170
Brie Cte Robert)

FORMULE FORME ET SANTE : 20€/pers - Atelier de 6 personnes max.

9h45 à 12h15

16h00 à 18h30

Nom, Prénom :
N° tel :
Date de naissance :

Nom, Prénom :
N° tel :
Date de naissance :

Nom, Prénom :
N° tel :
Date de naissance :

Nom, Prénom :
N° tel :
Date de naissance :

Nom, Prénom :
N° tel :
Date de naissance :

Nom, Prénom :
N° tel :
Date de naissance :

LES CONFERENCES : 5€ La conférence, 3€ à partir de 2 conférences, GRATUIT pour toute inscription à une formule.

DE 12H30 À 13H30 :

- David Apruzzese**, instructeur en Shutaïdo :
« Adapter son rythme de vie avec les nouvelles énergies ».
- Marie Laure Bissoudre**, Kinésiologue, Energéticienne :
« Des mouvements au secours de notre cerveau ».
- Bernadette Fugier**, Analyste en Rêve Éveillé Libre :
« Le réveil éveillé libre : qu'est-ce que c'est ? ».
- Valérie Gourdy**, praticienne en expression corporelle :
« Libération du corps, des émotions par l'expression corporelle, la danse et la musique ».

DE 14H45 À 15H45 :

- Louis Szabo**, Praticien en gestion du stress :
« Libérez-vous de vos vieilles valises pour éviter de les transmettre à vos enfants ».
- Dominique Vialle**, Magnétiseur:
« Libérez-vous de vos mémoires ancestrales ».
- Bernadette Fugier**, Analyste en Rêve Éveillé Libre :
« Le réveil éveillé libre : qu'est-ce que c'est ? ».
- Marie Laure Bissoudre**, Kinésiologue, Énergéticienne :
« Des mouvements au secours de notre cerveau ».