

Ateliers du bien-être

L'association vous proposera aussi tout au long de l'année des ateliers du bien-être où nous aborderons divers **sujets** comme par exemple :

- **Le sommeil**,
- Les bases d'une **alimentation** saine et santé,
- La confection de **produits cosmétiques** avec des produits naturels,
- Comment fabriquer ses **produits d'entretien**,
- Notion de base à l'utilisation des **huiles essentielles**,
- Etc ...

Alimentation

Sommeil

Huiles Essentielles

Produits
Cosmétiques

Etc ...

Équilibre, Bien-Être et Santé ●●

prêt de chez vous :



Des horaires pour tous,
un cadre agréable et une ambiance chaleureuse.
N'hésitez pas à vous renseigner,

TÉLÉPHONE : ●● 03.44.31.57.70
●● 06.30.17.64.83
LIEU DES COURS: ●● 26, rue Roland Vachette,
●● 60180 Nogent sur Oise

www.ebes.fr

Équilibre, Bien-Être et Santé ●●
ASSOCIATION

Stretching Postural®

Relaxation

Ateliers du bien-être

Séance
découverte
offerte

Offrez vous
du bien-être à travers
le Stretching Postural®
et la relaxation



www.stretching-postural.com

Le Stretching Postural®

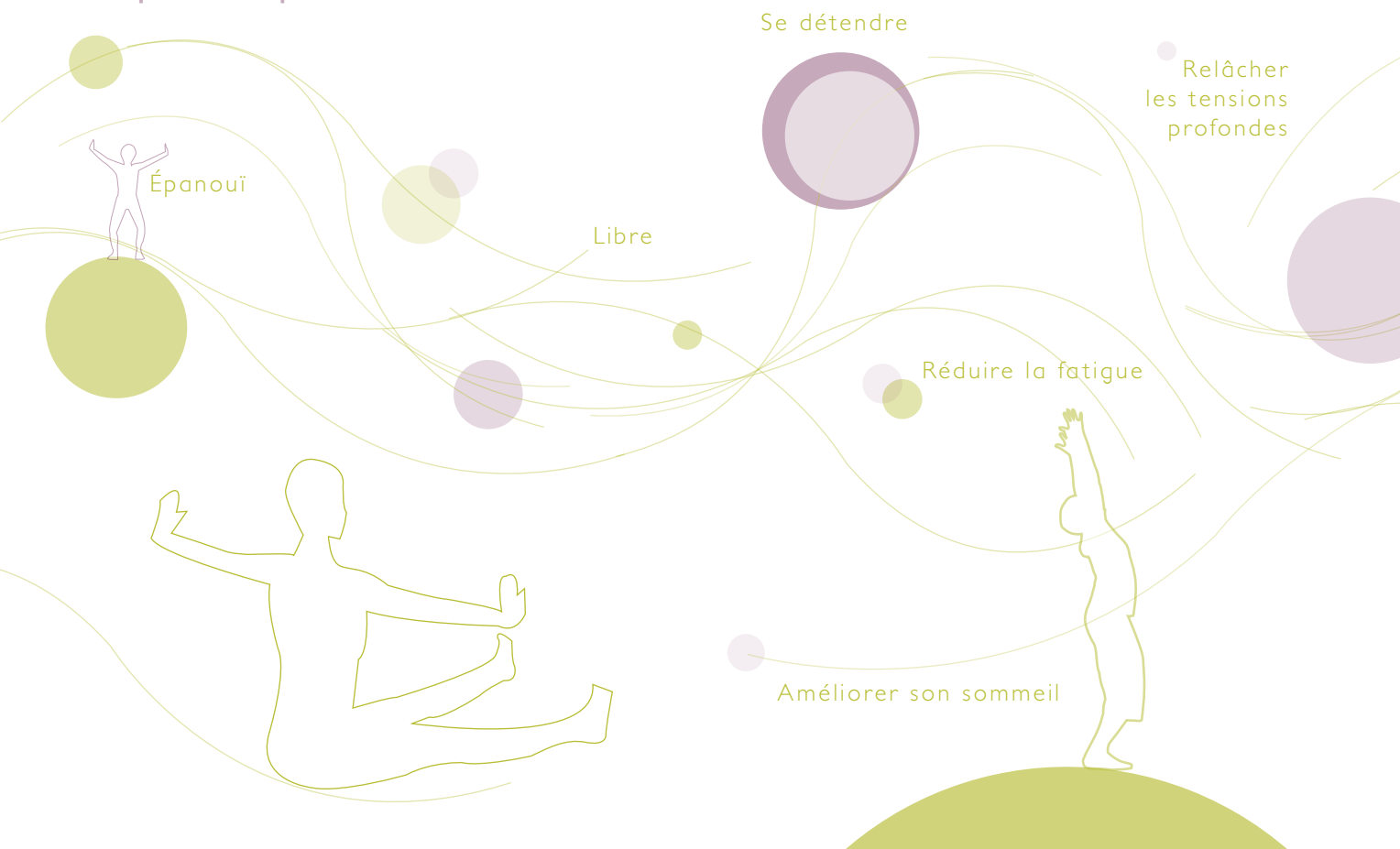
Pour une **détente physique** et **psychique**, Technique simple pour tous et toutes, sédentaires et sportifs, sans limite d'âge.

Retrouver un **corps souple** et **détendu**, **libre** et **épanoui**, libéré de tensions inutiles au bénéfice d'un regain de **vitalité**.

Améliorer le tonus musculaire, l'attitude, le maintien.

Le **Stretching Postural®**, se pratique sous la forme d'une alternance de postures d'auto-étirements toniques et de contractions musculaires, de postures de relâchement.

L'art de tenir les postures afin de délier en douceur son corps et son esprit.



La relaxation :

Un moment pour soi, une parenthèse ...

La relaxation est un moment de ressource, un moment privilégié, dans une vie parfois trépidante.

Mieux gérer le stress, les émotions, les capacités de concentration, d'apprentissage... se sentir bien.

Séances guidées par la voie.

Équilibre, Bien-Être et Santé

ASSOCIATION

Vos coordonnées nous permettront de vous communiquer les horaires des cours, les ateliers et toutes les actualités de l'association, n'hésitez pas !

Nom : Prénom :

N° et voie :

Code postal :

Ville :

Tél :

Mail :@.....

Vous seriez intéressé par :

- *Le stretching postural®
- *La relaxation
- Ateliers du bien-être

Jours et horaires souhaité :

***séance de découverte offerte**

(sans engagement)

TÉLÉPHONE : 03.44.31.57.70
06.30.17.64.83

LIEU DES COURS: 26, rue Roland Vachette,
60180 Nogent sur Oise

