

8 Ateliers santé & bien être

Salle Bonafous Pézénas - 16h30 à 18h



8 ateliers en petit groupe, gratuits de sensibilisation aux comportements de santé animés par des professionnels spécialisés. Apprendre et partager des connaissances de façon ludique et améliorer son bien être !

INSCRIPTION auprès de Céline JOUVERT : 06 08 49 81 98

26/11/2

Caroline Pesson
Diététicienne

Adapter mon alimentation

Connaître les aliments bénéfiques à ma santé et préparer des repas sains dans mon budget.

10/12/24

Kathleen Halma
Ostéopathe

Mon Périnée en forme

Ressentir mon périnée pour améliorer sa tonicité avec des exercices du quotidien.

21/01/25

Aurélie Leroy
Sophrologue

Me relaxer avec la sophrologie

S'initier à la sophrologie et pouvoir réaliser des exercices simples pour me détendre.

04/03/25

Claire PASSOT
Ergothérapeute

Adapter mon logement

Améliorer le confort de mon logement grâce à des aménagements adaptés.

25/03/25

Thomas Hiver
Consultant climat

Dépolluer mon air intérieur

Jeu pour améliorer la qualité de l'air de nos intérieurs et mieux respirer au quotidien !

29/04/25

Mieux dormir grâce à la nature

Découvrir les produits d'aromathérapie et phytothérapie favorables à l'apaisement et l'endormissement.

22/05/25

Céline Jouvart
Enseignante de yoga

Méditer et trouver du calme

Expérimentation de pratiques simples de méditation pour trouver du calme.

17/06/25

Céline Jouvart
Assistante sociale

Mieux comprendre mes droits

Jeu pour connaître les droits sociaux, savoir les mobiliser pour préserver son autonomie.