

Notre corps et nous



Un atelier conçu pour...

- › (Ré)apprendre à être à l'écoute de vos besoins et de votre corps.
- › Inciter chacun à prendre du temps pour soi.
- › Découvrir des techniques de relaxation.
- › S'approprier les changements corporels (après une grossesse, un accident, au moment de la ménopause...).
- › Réaliser des cosmétiques "faits maison".

Pour qui ?

6 adultes.



Atelier
2h

A domicile, en couple ou entre ami(e)s, réalisation de cosmétiques naturels, que vous gardez.
Temps convivial consacré au partage d'expérience et de savoir-faire, aux échanges sur les questions que vous vous posez sur votre mode de vie.
Remise d'un livret de recettes de produits cosmétiques.

Pour en savoir plus...

Céline Leprince Diététicienne-Nutritionniste
06 81 17 31 81 \ cleprince@sensetsavoirs.com

Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.

Pour que santé rime avec plaisir