

NOS INTERVENANTS



Retrouvez les activités de chaque intervenant selon sa couleur.

● Mme Claude CORMY

Sophrologie, relaxologie, prof de Yoga Nidra, Thérapies psychocorporelles, Naturopathie-iridologie, réflexologie plantaire et vertébrale, massages bien-être ...

● Lilavati G.

Bio-esthétique, soins naturels visage et corps, accompagnement de l'Image et du Soi, méthode EPE ...

● Jean-Baptiste FAIVRE

Ortho-bionomy®, maïeusthésie

● Stéphanie BRIENNE

EFT, hypnothérapeute, énergétique
www.stephaniebrienne.com

A ce programme peuvent s'ajouter en cours de trimestre d'autres activités, conférences, stages...

Restez informés en nous suivant sur notre page FB ou sur le site internet !

LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels
dédié aux Soins de Soi*

**Lieu d'accueil
Ateliers, conférences,
stages, animations ...**

Vous avez une activité dans le bien-être et
vous souhaitez la partager ?

Contactez-nous !

Suivez toutes nos actus sur la page
Sources du Bien-Etre Vesoul



98, BD DES ALLIES - VESOUL

www.sourcesdubienetre-vesoul.com

LES SOURCES DU BIEN-ETRE

*Un Espace de professionnels
dédié aux Soins de Soi*

**ATELIERS
ACTIVITES**

**Septembre à
Décembre 2022**

98, BD DES ALLIES - VESOUL

www.sourcesdubienetre-vesoul.com

INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

TELEPHONE :

MAIL :

Je souhaite m'inscrire aux ateliers suivants :

- | | |
|--|--|
| ☐ Yoga Nidra & méditation | ☐ Osho & yoga |
| ☐ Relaxation & sophro | ☐ Hypnose |
| ☐ Alimentation saine | ☐ Parent-Enfant |

Les règlements se font les jours d'atelier directement auprès de l'intervenant, par chèque ou espèces.

Merci de **détacher** et de **renvoyer** votre bon d'inscription par mail ou par courrier :

contact@sourcesdubienetre-vesoul.com

- Les Sources du Bien-Etre,
98 boulevard des Alliés 70000 Vesoul.



Les activités aux Sources du Bien-Etre s'inscrivent dans le respect des dispositions sanitaires et légales actuelles ; au plaisir de vous retrouver en bonne santé !

Prenez soin de vous.



ATELIERS

Atelier Relaxation dynamique d'Osho & Yoga Nidra : ●

Samedi 1^{er}/10, 03/12, de 10h à 12h30.

- Groupe fermé, 7 participants max.

- 33€ /atelier

Nouveau !

Atelier Parent-Enfant : ●

Un temps d'échange privilégié pour se reconnecter ensemble : météo des émotions, petits jeux pour lâcher le mental, libération des émotions, relaxation en mouvement ...

- Deux dimanches par mois, de 10h à 11h :

02/10, 09/10, 06/11, 13/11, 27/11, 11/12.

- Enfant de 5 à 10 ans accompagné d'un ou deux parents.

- Participants : 3 duos min, 7 duos max.

- 15€ /séance

Nouveau !

Ateliers Yoga Nidra & Méditation : ●

- Un **jeudi** sur deux (semaines paires), de 18h à 19h30 en groupe fermé et un **vendredi** sur deux (semaines paires) de 17h30 à 18h45 en groupe ouvert.

- 8 participants max.

- 8€ /séance.

- Un **samedi** par mois en atelier-découverte : mini-conférence 10h à 10h30, expérimentation pratique 10h30 à 12h, groupe ouvert, les 17/09, 15/10, 19/11.

- Participation libre, inscriptions sous 48h.

Atelier Relaxation Dynamique & Sophrologie : ●

- Les lundis de 18h15 à 19h30 et les mercredis de 18h30 à 19h45 (hors vacances scolaires).

- **Nouveau** : le **mercredi** de 15h30 à 17h

- Participants : 4 min, 10 max.

- 8€ /séance

Atelier Découverte de l'hypnose : ●

L'hypnose pour se détendre, se libérer, se réaliser.

Samedi 1^{er}/10, de 14h à 15h.

- Participation libre

Nouveau !

Atelier Alimentation saine : ●

Découvrir et expérimenter le « comment manger mieux », clé de voute d'une bonne santé, selon les saisons et les tempéraments, de façon ludique.

- Certains jeudis, de 18h30 à 20h : 29/09, 27/10, 24/11.

- 10€ /séance

FORMATION

Sam 15 & dim 16/10

Formation EPE – 3^{ème} module
Groupe fermé.

Avec Christian Tonnon.

www.consiliencebienetre.net

