

Atelier Bien-être 2025



35 €

11 OCTOBRE

Mouvements et aromathérapie : ton duo anti-stress

avec Marine Cirouge (naturopathe) au Centre Eozen, Saint-Joseph de Porterie, de 14h30 à 16h30



17 OCTOBRE

Rayonner à la ménopause : entre énergie et mouvements

avec Charlotte Le Bihan (praticienne en médecine chinoise) à la Maison Singulières, Saint-Sébastien-sur-Loire, de 18h30 à 20h30

35 €



35 €

14 NOVEMBRE

L'art du lâcher prise – édition 2

avec Aurélie Martineau (art-thérapie) à la Maison Singulières, Saint-Sébastien-sur-Loire, de 18h30 à 20h30



12 DÉCEMBRE

Se libérer des tensions & réinventer sa routine bien-être

Étirements, respiration et relaxation guidée en solo avec moi à la Maison Singulières, Saint-Sébastien-sur-Loire, de 18h30 à 20h30

30 €

Petit groupe, ambiance bienveillante et intimiste
Inscription obligatoire sur ma plateforme Momoyoga

