

Week-end Bien-être

Se cocooner pour l'hiver

Samedi 05 & dimanche 06 décembre

Venez vous chouchouter quelques heures ou tout le week-end avec plusieurs propositions autour du bien-être ouvertes à toutes et tous !

Ateliers collectifs : **yoga de l'hiver** et yin yoga,
initiation à la **naturopathie** et aux **huiles essentielles**,
relaxation sonore et olfactive,
pratiques corporelles douces

Temps individuels : **massages bien-être**

Temps de partage collectifs : chant, repas ...

Animé par

Bérangère Guicherd (Yoga & relaxation sonore)

PACHĀNANDA
YOGA • MÉDITATION • SONOTHÉRAPIE

Céline Chavanne (Massage bien-être & pratiques corporelles)

Marie Lachal (Naturo - Aroma & Yin yoga)

Marie Lachal
Naturopathie, massages Tui Na & bien-être, Yin yoga & aromatologie

Plus d'infos

Tarifs selon activités

Infos et inscriptions :

webienetre38@gmail.com

à l' Espace de Vie Sociale
PRESQU'ÎLE AUX TRÉSORS
20 rue Ernest Hareux, Grenoble

ESPACE de VIE SOCIALE "Presqu'île aux Trésors"

MJC PARMENTIER



Programme

Samedi 05 décembre

Espace détente

Atelier : Yoga de l'hiver

Ancrage et fluidité
avec Bérangère

9h30 - 12h **Sur inscription**

Tarifs : **Normal 30€ / Solidaire 20€**

Espace convivial

Accueil (thé/café) : **9h30 - 10h**

Atelier : Mise en corps

Réveil corporel pour toutes et tous
avec Céline

10h - 11h30 **Sur inscription**

Tarifs : **Prix libre & conscient**

Repas partagé : 12h - 14h

Apportez votre plat préféré salé ou sucré à faire découvrir !

Ouvert à tous sans inscription

Chant pour tous : 14h - 15h

Mantras accompagnés à la guitare de Bérangère

Ouvert à tous sans inscription - prix libre & conscient

Initiation au Yin yoga

Se poser, se déposer, s'offrir un moment à soi
pour petits et grands avec Marie

15h - 16h **Sur inscription**

Tarif : **Prix libre & conscient**

Massages individuels
(créneaux de 20-30 min)

Massage Bien-être
avec Céline

❄ **15h - 15h30**
❄ **15h30 - 16h**

Sur inscription

Tarif : **Prix libre & conscient**

Infos et inscriptions :
webienetre38@gmail.com

A demain pour la suite ...

à l' Espace de Vie Sociale
PRESQU'ÎLE AUX TRÉSORS
20 rue Ernest Hareux, Grenoble

ESPACE de VIE SOCIALE "Presqu'île aux Trésors"

MJC PARMENTIER



Programme

Dimanche 06 décembre



Espace détente

Accueil (thé/café) : **9h30 - 10h**

Atelier Naturo - Aroma

Comment se prémunir de l'hiver et renforcer son système immunitaire avec Marie

10h - 12h **Sur inscription**

Tarifs : **Normal 25€ / Solidaire 15€**

Espace convivial

Massages individuels
(créneaux de 20-30 min)

Massage Bien-être avec Céline



- **10h - 10h30**
- **10h30 - 11h**
- **11h - 11h30**
- **11h30 - 12h**

Sur inscription

Tarif : **Prix libre**

Pause : 12h - 15h

Temps de cohésion : 15h - 16h
Eveil corporel & relaxation sonore co-créée

Créons ensemble ce bain sonore, petits et grands !

Ouvert à tous sans inscription - prix libre & conscient

Goûter partagé : 16h - 17h

Apportez vos gourmandises préférées à partager !

Ouvert à tous sans inscription

Voyage sensoriel dans un conte d'hiver
17h - 18h30

Relaxation sonore (bols tibétains et pas que !) & olfactive (huiles essentielles) avec Bérangère et Marie

Sur inscription

Tarifs : **Normal 25€ / Duo 40€ / Solidaire 15€ / Enfant** (accompagné) **5€**

MJC PARMENTIER — ESPACE de VIE SOCIALE "Presqu'île aux Trésors"

à l' Espace de Vie Sociale
PRESQU'ÎLE AUX TRÉSORS
20 rue Ernest Hareux, Grenoble



Vos intervenantes

Bérangère Guicherd

PACHANANDA - Yoga, Méditation & Sonothérapie

Contact : ***berangere.guicherd@gmail.com***

www.pachananda.fr

PACHĀNANDA





Céline Chavanne

Formée à la Relation d'Aide par le Toucher (massages bien-être et accompagnement psycho-corporel)

Contact : ***chavanne.celine@gmail.com***

Marie Lachal

Praticienne en naturopathie, massages Tui Na & Bien-être, Yin yoga et aromatologie

Contact : ***marie.lachal.naturo@gmail.com***

www.marielachal.fr



En savoir + sur les massages

Massage Bien-être avec Céline

Massage intuitif habillé (shiatsu de détente, relaxation coréenne, réflexologie plantaire)



Créneaux de 20-30 min
à prix libre & conscient

Inscription auprès de Céline
chavanne.celine@gmail.com

MJC PARMENTIER — ESPACE de VIE SOCIALE "Presqu'île aux Trésors"

à l' Espace de Vie Sociale
PRESQU'ÎLE AUX TRÉSORS
20 rue Ernest Hareux, Grenoble

