

ATELIERS SANTE ET BIEN-ÊTRE

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT

Semaine du 30 septembre au 4 octobre







| lundi 30 | mardi 01 | mercredi 02 | jeudi 03 | vendredi 04 |
|--|---|---|--|---|
| <p>11h30 - 12h30 Séance indiv. Maquillage</p> | <p>11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie</p> | <p>11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie</p> | | |
| <p>14h00 - 16h00 Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30</p> | <p>14h30 - 16h30 Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons</p> <p>14h30 - 15h30 Initiation à la Sophrologie</p> <p>16h00 - 17h00 Initiation au Yoga Hatha</p> | <p>14h00 - 15h30 Conférence activité physique et santé</p> <p>15h00-17h00 Maquillage rajeunissant</p> <p>16h00 - 17h30 Alimentation après un cancer</p> | <p>14h00-15h00 Qi Gong</p> <p>15h00 - 16h30 Relaxons-nous dans les bois</p> <p>14h00 - 15h00 Mobilité bras et épaules en piscine</p> <p>Post-cancer</p> <p>15h45 - 17h15 Gym adaptée Post-cancer</p> <p>14h00 - 15h30 Alimentation, une alliée pour le capital santé de votre peau</p> <p>15h30-16h30 HEALTH WORKSHOP adults, children</p> | <p>14h30 - 16h00 Atelier Art manuel "ma maison au naturel"</p> <p>15h-16h30 OCTOBRE ROSE Dance thérapie</p> |

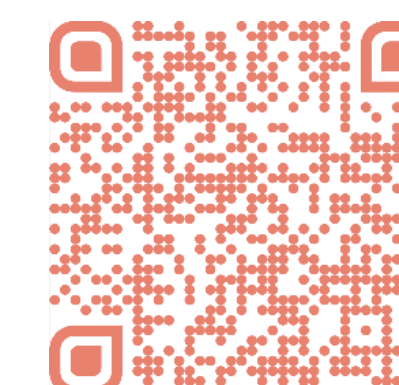
-  Centre thermal
-  Espace animation les Mûriers

Renseignements et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

-  Réservations en ligne via centrethermalavene.com
-  A l'espace animation les Mûriers
-  ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com
-  04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

Sous réserve de disponibilités de places





| lundi 07 | mardi 08 | mercredi 09 | jeudi 10 | vendredi 11 |
|--|---|--|---|---|
| | 11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie | | 11h00-12h30 Maquillage médical correcteur | 11h00 - 12h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto- hypnose) |
| 14h00 - 16h00 Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30 | 14h30 - 15h30 Initiation à la Sophrologie | 14h30-16h30 OCTOBRE ROSE Atelier cuisine | 14h00-15h00 Qi Gong | 14h00 - 15h30 Méridiens et équilibre émotionnel |
| | 15h00-17h00 OCTOBRE ROSE Art-thérapie | 14h30-16h atelier art manuel "technique de la serviette collée" | 14h00 - 15h00 Mobilité bras et épaules en piscine Post-cancer | 14h-15h Marche nordique |
| | 16h00 - 17h00 Initiation au Yoga Hatha | | 15h30-16h30 balade nature "l'histoire des bains et de l'Orb" | 15h30-16h30 Gym douce |
| | | | 15h30 - 17h00 Gym adaptée Post-cancer | 16h00 - 17h30 Méridiens et équilibre émotionnel |
| | | | 17h00 - 18h30 Réunion d'informations sur la cure thermale | |

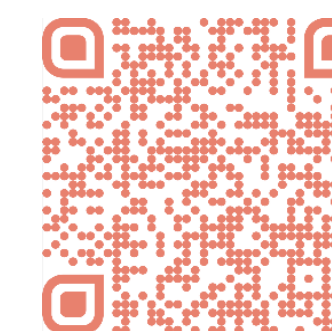
- Centre thermal
- Espace animation les Mûriers

Renseignements et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

- Réservations en ligne via centrethermalavene.com
- A l'espace animation les Mûriers
- ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com
- 04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

Sous réserve de disponibilités de places





| lundi 14 | | mardi 15 | | mercredi 16 | | jeudi 17 | | | vendredi 18 | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | | | | | 9h00 - 10h00 | |
| | | | | | | | | | conférence dermographie | |
| 11h-12h Séance indiv. Maquillage | | 11h-12h00 conférence dermographie | | | | 11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie | | | 11h00 - 12h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto- hypnose) | |
| 14h00 - 16h00 | | 14h30-16h30 | | 15h-16h30 | | 14h00-15h00 | | | 14h00 - 15h30 | |
| 14h-15h30 | | 14h30 - 15h30 | | 14h30-16h | | 14h00-15h00 | | | 14h00 - 15h30 | |
| Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30 | | Prendre soin de ma peau et calmer mes démageaisons | | Balade botanique " Les champignons" | | Qi Gong | | | Mobilité bras et épaules en piscine | |
| OCTOBRE ROSE Dance thérapie | | Initiation à la Sophrologie | | OCTOBRE ROSE Atelier cuisine | | Initiation au Yoga Nidra inscription au : 04 67 23 46 30 | | | Alimentation, une alliée pour le capital santé de votre peau | |
| | | 16h00 - 17h00 | | | | 15h-16h30 | | | 15h30 - 17h00 | |
| | | Initiation au Yoga Hatha | | gratuit | | Atelier ORIGAMI inscription au : 04 67 23 46 30 | | | Gym adaptée Post-cancer | |
| | | | | | | | | | 16h00 - 17h30 | |
| | | | | | | | | | Alimentation après un cancer | |
| | | | | | | | | | 16h00 - 17h30 | |
| | | | | | | | | | S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie Post-cancer | |
| | | | | | | | | | 14h30-16h | |
| | | | | | | | | | Atelier "ma maison au naturel" | |

Centre thermal

Espace animation les Mûriers

Ateliers Bien-être, exceptionnels, animé par des curistes :

Yoga Nidra : **Gratuit**

Origami : **4 €**

Renseignements et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

🌐 Réservations en ligne via centrethermalavene.com

👤 A l'espace animation les Mûriers

@ ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

☎ 04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

Sous réserve de disponibilités de places

