



Bien-Être Hautes-Alpes

*Prendre soin de soi au naturel*

Fête des mères

**Dimanche 04 Juin**

14 h / 17 h - Yoga Shala, Briançon

## **Atelier Bien-Être Duo**

Initiation massage & plantes médicinales

Rejoignez Anne et Nathalie pour une initiation au massage en duo. Cet atelier sera l'occasion de découvrir les plantes\* pour vous accompagner dans votre parcours bien-être.

\*En partenariat avec Le Chêne Vert à Briançon





Bien-Être Hautes-Alpes

# *Pour une reconnexion à soi*

Profitez de ce moment pour vous reconnecter à vos sentiments intérieurs et développer votre capacité à prendre soin de soi sans s'oublier dans notre envie de prendre soin des autres.

Invitez votre conjoint.e, vos enfants, votre meilleur.e ami.e à vous accompagner dans ces démarches quotidiennes. Vous trouverez peut-être que c'est un changement de rythme agréable.

## **Inscriptions**

06 72 38 01 18

[bienetrehautesalpes@gmail.com](mailto:bienetrehautesalpes@gmail.com)

## **Tarif**

40 € / personne



## *Suivez-nous sur les réseaux !*

*Restez informés sur les dates des ateliers et accédez à tous nos contenus :*

Recettes DIY, conseils massage, infos aromathérapie, plantes et phytothérapie, bien-être et art de vivre au naturel

[www.bienetrehautesalpes.fr](http://www.bienetrehautesalpes.fr)