ZoOM sur le Rayon Bien être !

PLUHERLIN

Jeudi 17 Mars : 20 h00

Salle Les Grées

Conférence

avec Le Docteur Nicolas LE BERRE

La Bonne Santé

par l'alimentation !

ENTREE GRATUITE

Organisation : Médiathèque de PLUHERLIN Mail : mediatheque.pluherlin@orange.fr

Dimanche 20 MARS

« Salon Bien Être »

et Marché de producteurs et artisans locaux

Autour et dans la Médiathèque de 10h00 à 18h00

Avec l'auteure Isabelle AUGAGNEUR sur le stand de la Librairie « Le Bonheur Permanent »

Conférences débats et Ateliers massages –Salle Emeraude- GRATUIT

10h00 : L'*Aromathérapie*, par Jean-Marie Rival.
11h30 : «*Les effets du Shiatsu »* et « *Médecine Chinoise*» par Géraldine d'Hauteville.
13H30-14h : Massage Do In, par Claudine Moriceau
14h00 : Ressentir, Créer, Rayonner, Transmettre des Etats d'Etres positifs, par Christine Guillet.
15H00 : *Détox* : Bienfaits des jus, par Didier Coutant.
16h00 : *« Bien être dans l'habitat »* Julie Cochet Moriceau
17h00-17h30 : Lithothérapie et bioénergie du corps par François Le Goff

Lecture à double voix
« La vie pour bagage »
11h et 15h

Restauration sur place :
Le Ticket Bio et breuvage avec L'atelier de la Pépie de Pluherlin

Conférence, Ateliers et activités sportives - Salle Rubis- GRATUIT

10h-11h : Mouvement pour prendre soin de soi par Sylvie Maréchal
11h-12h30 : Relaxation Musicale (différentes méthodes et instruments) Saby
13h30-14h : Atelier Sophrologie par Béatrice Cousin
14h-15h : Pielin Multisports : Zumba avec Morgane Audureau
15h-16h : Club de Gymnastique féminine Pluherlin – Rochefort en Terre par Anita Robert
16h-17h : Conférence : Etats émotionnels et douleurs physiques par Marie LOR
16h-17h : Cours de Pilates « Corpséart » de Questembert Mélissa Gofin (en extérieur)

Réflexologie plantaire et Shiatsu (séance de 20 minutes, participation libre)
11h-12h et 14h-15h par Nathalie Devault (sur inscription salle violette)
Toute la journée par Lynda Magrez (sur demande sur le stand)
Toute la journée Shiatsu par Géraldine D'Hauteville (sur demande sur le stand)

Les différents professionnels ci-dessus seront à votre écoute toute la journée sur leur stand (abrité) et seront accompagnés d'autres professionnels et exposants (détails page facebook).

Inscriptions souhaitées pour les conférences, ateliers et activités
Par mail ou par téléphone au 02 97 43 37 41 le mardi et mercredi matin de 9h à 12h

Entrée GRATUITE

Animations musicales : « Gee & Floer* », harpistes…

Organisation : Médiathèque de PLUHERLIN Mail : mediatheque.pluherlin@orange.fr