



Activités
A distance
de
l'association

ANDRESY

Exploration de la créativité



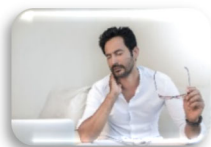
Intervenante
Régine

Public : Adultes

LE JOURNAL « RĒ-CREATIF »

Réalisation de son journal de bord créatif, intuitif et dynamique qui favorise l'expression spontanée, stimule l'intuition et la vision globale au **moyen de 3 langages** (écriture, dessin, collage) qui se combinent (ou pas) dans des petits exercices.

Aperçu du Massage Bien-être



Intervenant
Freddy

Public : Adultes

LES AUTOMASSAGES

L'atelier débute par une présentation des différentes philosophies.

Puis vous pratiquerez des protocoles courts que vous pourrez, par la suite, refaire au bureau, dans les transports ou encore à la maison.

Nouveauté 2020

Découvrez des techniques «d'osteogym» .

Gestion du stress et des émotions



Intervenante
Régine

Protocole

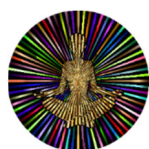
Public : Adultes

LA SOPHROLOGIE

Les séances sont basées sur des exercices corporels assis ou debout, des visualisations positives.

Elles permettent d'améliorer son mieux-être, de prendre conscience de son potentiel et d'évoluer dans la réussite de nouveaux projets.

« Je gagne en confiance, je réalise mes projets »



Intervenante
Marie-Line

Public : Adultes

GERER SON STRESS - RELAXATION MTC

En première partie de la séance, présentation du stress, explication des effets physiologiques et échanges sur les ressentis.

En seconde partie mise en pratique de la relaxation de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pratiquer régulièrement ces méthodes ont un effet favorable sur le bien-être physique et psychologique.

NOS ACTIONS SOLIDAIRES

Tous les ans des intervenants de l'association s'engagent et grâce à leur générosité nous vous proposons un programme d'animations au cours de l'année pour soutenir des causes nationales.



Les sommes encaissées lors de ces événements sont intégralement reversées aux actions soutenues.

Les programmes sont disponibles tous les ans sur le site internet.

NOUS CONTACTER

www.arts.du.bien.etre78.com

46 B rue du Maréchal Foch – 78570 Andrésy

ADBE78@Outlook.com

06.45.99.20.11

