

VERS DE NOUVEAUX HORIZONS

avec la Nature

EN PARTENARIAT AVEC
LE CCAS

**Holis'Tilly vous
accompagne pour
retrouver un bien-être
quotidien en 4 temps**

Thématiques

NUTRITION

19 septembre // 14h-16h

Au cours de cet atelier nous verrons l'importance que chaque aliment a dans notre quotidien, et comment cela impacte notre bien-être. Apprendre à construire une assiette vivante pleine d'énergie.

PLANTES MÉDICINALES

3 octobre // 14h-16h

Découvrir les secrets et bienfaits des plantes médicinales. Nous renouons avec leur utilisation pour soulager les maux du quotidien.

HUILES ESSENTIELLES

17 octobre // 14h-16h

Utiliser les huiles essentielles en toute sécurité avec les indispensables de l'automne. Confection d'un mélange.

INFO PRATIQUES

Inscription : auprès du CCAS

Lieu : L'Atelier, bd de Metz

Horaires :

10-12 personnes maximum

Durée : 1h30-2h

RESPIRATION

7 novembre // 14h-16h

Apprivoiser votre respiration pour retrouver sérénité et apaisement au quotidien. A l'aide des odeurs des huiles essentielles nous pratiquerons quelques exercices.



07 69 01 56 06
mathilda@holistilly.fr
www.holistilly.fr
46 rue de la République, Givry

