

Lundi	
activités de 30, 60 ou 90 min	séance individuelle de 15 min

Mardi	
activités de 30, 60 ou 90 min	séance individuelle de 15 min

11h	ouverture public		11h	ouverture public	
11h15	<b>Frédérique Quessada</b> Qu'est ce que la naturopathie?		11h15		
11h30			11h30	<b>Eugénie Becqueut</b> Yoga sur chaise	
11h45			11h45		
12h			12h		
12h15			12h15		
12h30			12h30		
12h45			12h45	<b>Fabienne Siejak</b> Gym volontaire Renforcement musculaire fessiers et abdos	
13h	<b>Frédérique Quessada</b> Les bienfaits de l'Aloé		13h		
13h15			13h15		
13h30			13h30		
13h45	<b>Ingrid Ghesquière</b> Initiation à l'aromathérapie scientifique		13h45	<b>Eugénie Becqueut</b> présentation ayurveda	
14h			14h		
14h15			14h15		
14h30			14h30		
14h45			14h45		
15h			15h	<b>Nathalie Aumont Desdevises</b> Comment gérer le stress avec la sophrologie	
15h15		15h15			
15h30	<b>Ingrid Ghesquière</b> Initiation à l'olfactothérapie		15h30		
15h45			15h45		
16h			16h		
16h15			16h15		
16h30			16h30	<b>Nathalie Aumont Desdevises</b> Retrouver un sommeil de qualité avec la sophrologie	
16h45		16h45			
17h	<b>Malika Ternisien</b> Alimentation et sommeil		17h		
17h15			17h15		
17h30			17h30		
17h45			17h45	<b>Hélène Wadel</b> Magnétisme et vision holistique de la personne	
18h		18h			
18h15	<b>Hélène Wadel</b> Libération Emotionnelle Présentation		18h15	<b>Marie-Emmanuelle Frouin</b> Médiation familiale	
18h30			18h30		
18h45			18h45	<b>France-Lise Labrana</b> Communication interpersonnelle	
19h	<b>France-Lise Labrana</b> Accompagnement coaching enfant-ado		19h		
19h15			19h15		
19h30			19h30		
19h45			19h45		
20h	fermeture		20h	fermeture	