



Portes ouvertes

30 Juin, 1 & 2 Juillet

Tout un weekend pour découvrir votre **Centre à Muret** !
Conférences, Ateliers, Cours découvertes, Massages,...

Cours collectifs

Méditation

Yin Yoga

Sophrologie

Qi Gong

Yoga Prénatal-Postnatal

Praticiens

Réflexologue

Psychologue

Massage Bien-Être

Massage Thaï - OstéoThaï

Naturopathe

Infirmières

Ateliers

Oser la confiance en soi

Massage parent - bébé

P'tibou relax

Reiki

Parents - enfants (méthode Misa)

Recettes cosmétiques

Nutrition - Bien-Être

12 HE pour remplacer sa pharmacie



99 av. Jacques Douzans,
31600 Muret



santebienetremuret@yahoo.com

www.santebienetremuret.fr



Santebienetremuret

VENDREDI 30 JUIN

20h - 21h30 **Conférence & Pratique de la Méditation**, animée par Cécilia Durand

SAMEDI 1er JUILLET

10h-11h **Qi Gong**, animé par Gwénaëlle May

11h30-12h30 **Conférence Découverte des Ateliers Oser la Confiance en Soi**, animé par Véronique Casagrande & Roland Deplano

12h30-14h **Déjeuner préparé par MaMounette à Table** (traiteur bio sans gluten)
Sur résa - 10€

14h-15h **Conférence « Le Bien-Etre de l'Été »**, animée par Agnès Teyseyre - Psychologue.
Vous apprendrez de façon ludique sur votre propre bien-être et repartirez avec des idées d'activités pour cet été !

14h-15h **Reiki Séances individuelles & formations** vous sont proposés au Centre, venez découvrir leur contenu !

15h30-16h30 **Méditation**, animé par Cécilia Durand

17h -18h **Yin Yoga**, animé par Cécile Hérault

19h-20h15 **Atelier Démonstration Cuisine sans Gluten**, animé par Betty Geslin - Naturopathe.
Pesto à la spiruline et à la tomate pour un apéro' équilibré et vitaminé !

DIMANCHE 2 JUILLET

10h-10h40 **Sophrologie**, animé par Nadine Mitram

11h30-12h30 **Yin Yoga**, animé par Cécile Hérault

12h30-14h **Déjeuner préparé par MaMounette à Table** (traiteur bio sans gluten)
Sur résa - 10€

14h-15h **Qi Gong**, animé par Gwénaëlle May

15h30-16h30 **Méditation**, animé par Cécilia Durand

Tout au long du weekend, venez découvrir sur rendez-vous :

Massage Thaï - OstéoThaï 30' • Réflexologie Palmaire & Plantaire 20' • Massage énergétique chinois 15'
Méthode Access Consciousness (toucher crânien) 30' • Atelier « Osez la Confiance en Soi » 20'

Nos thérapeutes, intervenants seront présents tout au long de ces 2 jours pour vous accueillir et vous parler des différentes pratiques du Centre, n'hésitez pas à venir pousser la Porte !

Les massages, cours, conférences & ateliers sont uniquement sur inscription
à santebienetremuret@yahoo.com