

# JOURNÉE BIEN - ÊTRE

proposée par Mme Claire FONTENY-DESROSES (**Sophrologue**)

Et Mme Laurence BORNE (**praticienne en massage bien-être**).

**Dimanche 17 novembre 2013**

**de 9H30 à 17H00**

**OU**

**de 9H30 à 12H30 ou de 14H00 à 17H00**

Mairie annexe de Mouy (60), square Allende

Tarif : 65 € la journée (20 € d'arrhes) – 35€ la ½ journée – clôture le 16 nov. 2013.

**Inscriptions auprès de :**

- Mme FONTENY-DESROSES au 06-14-02-36-87

[www.sophrologue-clairedesroses.com](http://www.sophrologue-clairedesroses.com)

- Mme BORNE au 06-24-31-62-58

[www.corpoream.com](http://www.corpoream.com)

## Programme :

De 9H30 à 12H30 : - Accueil autour d'un thé et de pâtisseries ;

- Sophrologie : travail sur la respiration, la détente et le lâcher-prise ;

- Massage aux balles en binôme ;

De 12H30 à 14H00 : - Repas partagé autour **des plats apportés par les participants ;**

**De 14H00 à 17H00 :** - **Massage des pieds en binôme ;**

- Sophrologie (exercices et jeux), relaxation et visualisation ;

- Moment d'intégration de cette journée autour d'un exercice individuel de découpage ;

## Matériel :

- Apporter si possible un petit tapis, un coussin et une couverture et prévoir une tenue confortable.

