



Cet atelier peut être financé par différents organismes.
Devis sur demande

CONTACT

Pôle prévention

prevention@adapa01.com



Les instants bien-être



Mieux
ÊTRE

Prendre
SOIN DE SOI

OBJECTIFS

- **Prendre un temps pour soi**, s'offrir une parenthèse de détente dans une ambiance feutrée et chaleureuse propice à l'évasion.
- **Favoriser la relaxation et le sentiment de Bien-Etre**, en relâchant les tensions et le stress du quotidien.
- **Améliorer la perception de soi-même** et valoriser son image en redonnant confiance en soi et estime de soi.

COMMENT ?

Grâce à notre formule « instant Bien-Etre » orientée sur le toucher/détente de 3 zones du corps : le crâne, les mains et les pieds.
Une formule qui s'adapte à vos besoins pour vous apporter sérénité et apaisement.

PROGRAMME

La séance se déroule au domicile de la personne et dure 1 heure. La personne a le choix entre 3 formules :

- 1
- 2
- 3

Toucher/détente **des mains et des pieds**
Toucher/détente **des mains et beauté des mains**
Toucher/détente **du crâne**