

Objectif Bien-être

*Une journée pour souffler,
se reconnecter et prendre soin de soi*



Vendredi 24 mars
de 9h à 16h30 à Bouguenais

Objectif Bien-être

Cet événement gratuit, à l'initiative de la commission des femmes de l'artisanat, est animé par 7 professionnels du bien-être et de la santé au travail. C'est le moment de vous accorder une pause le vendredi 24 mars.

Il ne vous reste plus qu'à élaborer votre programme personnalisé !

Auto-hypnose

Aller chercher les ressources en soi



Venez expérimenter un état de conscience modifiée.

Un voyage intérieur pour se connecter à son lieu ressource. Cette pratique, qui offre à la fois détente et bien-être, permet aussi

de trouver des réponses à ses questions et/ou d'améliorer un comportement ou une situation.

avec **Emmanuelle Terrien**
EONIA

Circle song

Entrer dans le cercle et se laisser porter

À travers l'énergie collective, créez des mélodies, des boucles rythmiques tout en les faisant vivre avec la voix, le corps et le mouvement.

Un temps de partage bienveillant et accessible à tous pour se détendre tous ensemble.

avec **Julien Weber**
HAPPY SAPIENS



Méditation pleine conscience

Se connecter à soi pour avancer



Touchez à l'immensité du moment présent à travers le souffle et les sensations. Une expérience unique qui permet de découvrir des pratiques comme la méditation assise, la méditation allongée et des mouvements conscients.

avec **Nathalie Blanchard**
LA VOIE D'ARADIA

Numérologie

Apprendre à mieux se connaître

Avancez dans la découverte de soi-même et évoluez

en toute confiance grâce à l'analyse de ses nom, prénoms et date de naissance. Une carte d'identité permettant d'orienter ses projets personnels comme son regard sur le monde.



avec **Maryvonne Villeneuve**
L'ENVOI

Respiration / Auto-massage

Soulager son mental et recréer de l'énergie



Découvrez 3 techniques pour apaiser son psychique et stimuler certains muscles.

Exercices de respiration, cohérence cardiaque, points à masser : des rituels faciles à mettre en oeuvre pour recharger l'organisme, être zen et rester en bonne santé.

avec **Émilie Sigoignet**
ÉMILIE BIEN-ÊTRE PRO

Soin collectif vibratoire

Guérir des blessures émotionnelles

Laissez-vous guider et entrez dans un état de méditation.

Poser des intentions avant de s'immerger dans un bain sonore unique au rythme de bols tibétain, arbre à pluie et flûte. Un soin pour surmonter ses blessures émotionnelles.



avec **Sophie Le Cloërec**
SOFEE SO FÉE

Stress / Burn-out

Mieux connaître pour mieux prévenir

Apprenez à identifier et repérer les signes de surcharge mentale, de stress et de burnout.

Un temps spécifique pour clarifier ces notions. Cet atelier, enrichi de pratiques simples pouvant facilement s'intégrer dans votre quotidien, vous permettra d'apprendre à respirer, à vous recentrer et vous présentera quelques outils de gestion de stress.

avec **Dr Hélène Raffin**
AMEBAT
service de santé au travail du BTP

Élaborez votre programme personnalisé :*

- 9h** Café d'accueil
- 9h45** Séance de pilates collective**
- 11h** Atelier au choix
- 12h** Déjeuner offert
- 14h** Atelier au choix
- 15h15** Atelier au choix
- 16h15** Pause gourmande

Et inscrivez-vous en ligne avant le 17 mars 2023

<http://bit.ly/objectif-bienetre>



** les ateliers étant limités en nombre de participants, nous serons peut-être amenés à vous recontacter pour affiner votre programme en fonction des places disponibles*

*** aucune expérience requise, animée par La Voix d'Aradia*