



ATELIER

PARTAGE & MIEUX-VIVRE

Cet atelier participatif s'adresse à toute personne souhaitant réfléchir sur des pistes d'amélioration de sa santé, par des méthodes naturelles, et les mettre en pratique de façon concrète (échanger des idées, mettre en place des initiatives pour mieux vivre individuellement et collectivement...).

Nous pourrions aborder :

- Les bienfaits du massage, avec des ateliers pratiques,
 - Les huiles essentielles pour les maux du quotidien,
 - La nutrition,
 - Des techniques de relaxation par la respiration,
 - Les produits cosmétiques et produits d'entretien naturels,
- & partager des lectures, des musiques, des recettes, etc...

**Prochains ateliers : les vendredis 21 février, 20 mars,
24 avril, 15 mai & 19 juin 2020**

à 14h30 à la **salle communale de Bertren** (à côté de la Mairie).

Il sera co-animé par Patricia et Claudine.

Pour participer à cet atelier, une **participation annuelle de 20 €** à l'association *La Fabrique – Era habrica* sera demandée, comprenant l'adhésion à l'association (5 €).

Renseignements et/ou inscriptions

- Claudine : 06.72.81.62.88
- Patricia : 06.84.69.64.83