

SEMAINE BIEN-ÊTRE À LA FOURMILIÈRE



Détente et Relaxation,
découvrez le programme...



Ateliers gratuits - Inscriptions obligatoires

Samedi 22 octobre 2022

YOGA BÉBÉ : 10h30 — Parent-enfant de 09 à 13 mois — Avec Laure DUQUENNE de *Bébé Bonheur*
(COSMÉTIQUES NATURELS) : de 14h00 à 16h00 — Dès 10 ans — Avec Marie BERNARD, *Naturopathe*

Lundi 24 octobre 2022

QI GONG : de 16h00 à 17h30 (Groupe 1) — de 18h00 à 19h30 (Groupe 2) — Tout public
Avec Gwenaëlle MOREAU de *Petite Rivière*

Mardi 25 octobre 2022

YOGA : 16h00 (Groupe 1) — 18h00 (Groupe 2) — Tout public — Avec Laurence de *Bien vivre en Yoga*

Mercredi 26 octobre 2022

BABY YOGA : de 10h30 à 11h00 — Parent-enfant de 18 mois à 4 ans
YOGA RELAXATION : de 14h00 à 14h45 — Parent-enfant 5-7ans
YOGA RELAXATION : de 15h00 à 15h45 — Parent-enfant 8-10 ans

Avec Audrey JACON
de *Bamb'in Bulle*

Jeudi 27 octobre 2022

BIEN MANGER, BIEN ÊTRE : de 18h00 à 20h00 — Alimentation et plaisir: une question d'équilibre !
Conférence-atelier suivie d'un apéro dégustation — Avec Vanessa BRUNET, Diététicienne-Nutritionniste

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

11 rue du Parc de la Vanoise 73300 SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE
Tél. 04 79 59 90 56 – contact@fourmilere-73.fr
www.fourmilere-73.fr

