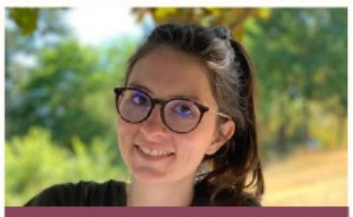
LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

de l'association : Les Voix du Bien-Être



Marion Goubin (Naturopathe)

Atelier : Renforcer son immunité avec la naturopathie

25 €

À l'approche de l'hiver, découvrez comment soutenir naturellement votre immunité grâce à la naturopathie et aux plantes médicinales, puis créez votre propre tisane personnalisée à emporter chez vous.

***Réservation** au : 06 37 29 40 37*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

13 NOVEMBRE 2026
18H30 -20H00



Caroline Ollivier (Sophrologue) et Marion Goubin (Naturopathe)

Atelier : Gérer son anxiété avec la sophrologie et la naturopathie

20 €

Un atelier pour découvrir des outils complémentaires issus de la sophrologie et de la naturopathie afin de mieux comprendre et apaiser l'anxiété. À travers une séance de sophrologie, apprenez à relâcher les tensions et à retrouver le calme. La rencontre se terminera par la dégustation d'une tisane pour prolonger ce moment de détente.

***Réservation** au : 06 37 29 40 37*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

11 DÉCEMBRE 2026
18H30 -20H00



Peta Morton (Praticienne en Reiki et en médecine traditionnelle chinoise)

Conférence : Émotions et énergie : retrouver son équilibre

GRATUIT

Les émotions influencent notre corps et notre énergie, et inversement. Découvrez des techniques simples pour apaiser vos émotions et retrouver le calme au quotidien, à travers des exercices pratiques, des mouvements énergétiques, la médecine traditionnelle chinoise, le Reiki et la pleine conscience.

***Réservation** au : 06 26 74 61 27*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

15 JANVIER 2027
18H30



Robert Forcier (Orthothérapeute)

Conférence : Découvrir l'orthothérapie

GRATUIT

Une conférence démonstrative pour découvrir l'orthothérapie, ses principes et ses applications, et comprendre comment cette approche peut contribuer à soulager certaines douleurs.

***Réservation** au : 07 44 97 37 88*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

29 JANVIER 2027
18H-20H



Laurène Germon (Thérapeute en intelligence relationnelle)

Conférence : Comprendre ses émotions pour mieux les vivre

PRIX LIBRE

Pourquoi ressentons-nous des émotions et comment les accueillir ? À travers une conférence vivante, découvrez le rôle des émotions, le fonctionnement du système nerveux et l'influence de l'attachement sur nos relations, pour mieux comprendre vos réactions et vivre plus sereinement au quotidien.

***Réservation** au : 06 84 05 07 42*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

12 FÉVRIER 2027
18H30



Magdaléna Clément (Praticienne en médecine traditionnelle chinoise)

Atelier : Choisir ses huiles essentielles selon son terrain énergétique

25 €

Chaque personne possède un terrain qui lui est propre, influencé par son mode de vie, ses émotions et son environnement. Découvrez les profils énergétiques et apprenez à mieux comprendre votre terrain pour explorer les huiles essentielles traditionnellement associées à l'équilibre et au bien-être.

***Réservation** au : 06 36 42 42 82*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

26 MARS 2027
18H30



Stéphanie Basseur (Reflexologue et praticienne en massage)

Atelier : Le toucher qui relie : un moment de détente et de partage entre l'aidant et l'aidé

25 € / binôme

En binôme, un atelier pour découvrir un protocole de massage court, simple et accessible, centré sur les pieds et les mains. Une approche du toucher qui favorise la détente, l'écoute du corps et la relation à l'autre, et invite à partager un moment privilégié de présence et de connexion entre l'aidant et l'aidé.

***Réservation** au : 07 83 85 32 13*
***Lieu** : Salle espace associatif Saint-Ouen-la-Rouërie (Val-Couesnon)*

9 AVRIL 2027
18H30-20H00

Plus d'informations sur www.lesvoixdubienetre.org