

Les Associations Synergie Bien-Être et 2 Kai Oche proposent  
**des ateliers le 2 avril et le 14 mai**

# Invitation à Bien-être

Le **2 avril** et le **14 mai**  
à la Butte Sainte-Anne

10 place des Garennes - Nantes  
R e n s e i g n e m e n t s e t  
i n s c r i p t i o n s **06 35 18 69 96**



Horaires	Ateliers du 2 avril	Tarifs *
10h - 11h30	<b>La relation Centre/Extrémités</b> Aïsançe et plaisir de bouger	15 €
11h30 - 13h	<b>Le TAO de la Santé</b> Se centrer et équilibrer ses émotions	15 €
13h30 - 18h30	<b>Écouter vos ressources</b> Qu'il est bon de se mettre en contact avec ses ressources!	50 €

Horaires	Ateliers du 14 mai	Tarifs *
10h - 11h	<b>Nos Mains : Outils de Bien-être</b> Dans l'écoute du Donner et Recevoir	10 €
11h- 12h30	<b>Découverte de L'Ayurveda</b> Médecine naturelle de l'Inde	12 €
12h30 - 13h30	<b>L'affirmation de soi par l'expression théâtrale</b>	10 €
14h - 15h	<b>Alimentation saine selon la Naturopathie</b>	10 €
15h - 18h	<b>Mieux comprendre son stress, mieux le gérer</b>	40 €

\* Possibilité de s'inscrire à la journée (60 €) ou les deux jours (100 €)

Belle association entre 5 personnes et leurs approches :  
ayurveda, danse, naturopathie, relaxation par le toucher,  
TAO, théâtre...

## Places limitées!

votre inscription est validée par l'envoi d'un  
chèque à l'ordre de Synergie Bien-Être à envoyer à  
l'adresse suivante :  
**496 rue de la Côte St Aubin 44521 Oudon**