

Ateliers Bien-être

À partir de 60 ans – Prenez soin de vous, naturellement !

Participez à un atelier bien-être sensoriel pour éveiller vos sens, vous détendre et apprendre à prendre soin de vous au naturel.

Animé par une socio-esthéticienne, cet atelier vous propose :

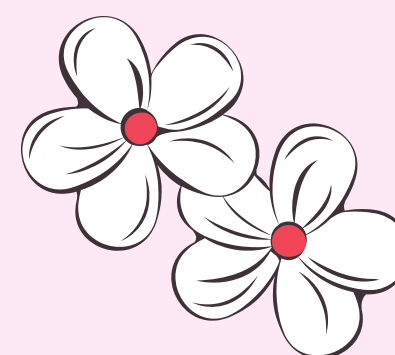
- Une initiation à l'aromathérapie à travers les senteurs et l'exploration olfactive
- Une découverte tactile pour mieux se reconnecter à ses sensations
- La réalisation d'un gommage naturel des mains et d'un masque nourrissant
- L'apprentissage pour confectionner vous-même vos soins naturels
- Des temps de relaxation, de partage et de bienveillance

Un moment doux et chaleureux pour prendre soin de soi, échanger, et repartir avec des astuces bien-être simples à refaire chez soi.

Calendrier 2025 (sur inscription)

Atelier sensoriel

- 16 Mai de 14h15 à 15h30 (EHPAD Vaux de Chaume)
- 3 juin (EHPAD La Forêt)
- 13 juin (EHPAD Vaux de Chaume)
- 26 août (EHPAD La Forêt)



Atelier gommage naturel des mains

- 16 septembre (EHPAD La Forêt)



Atelier masque naturel des mains

- 13 octobre (EHPAD Vaux de Chaume)

APPORTER UN FOULARD

EHPAD Vaux-de-Chaume
1175 rue de la forêt
41110 SAINT-AIGNAN



EHPAD La Forêt
1301 rue de la forêt
41110 SAINT-AIGNAN

Inscriptions et Renseignements

02 54 71 20 14

crt@hl-saintaignan.fr