



les **ATELIERS**

Composez votre programme
en choisissant trois ateliers
parmi les suivants :

- **Massages**

Après une démonstration par une kinésithérapeute, mettez en pratique des techniques de massage en duo. L'atelier est centré sur les mains, les bras et les épaules, pour un apprentissage accessible à toutes.

- **Art Floral**

supplément de 10€ à prévoir pour le matériel

profitez d'un atelier d'art floral mêlant création, couleurs et activité manuelle. Aucun matériel à apporter ou de compétences particulières, juste un bon moment pour se détendre, apprendre ensemble et réaliser sa propre composition !

- **À vos masques, prêt, partez !**

initiez-vous à la confection de masques visage naturels et découvrez des recettes simples pour prendre soin de votre peau.

- **Aquar'Elle**

(re)découvrez le plaisir de l'aquarelle et laissez libre cours à votre créativité, quel que soit votre niveau. À vos pinceaux !

- **Bijoux bijoux**

créez des bijoux à votre image en expérimentant plusieurs techniques créatives, comme l'origami et la pâte Fimo