

DU 20 AU 24 MARS 2017 À L'ONDINE

*Semaine
du bien-être*



LUNDI 20 MARS 2017

Sophrologie

PAR SYLVIE OBE, SOPHROLOGUE

DE 14H À 15H30 🍀 Amélioration de la qualité de votre sommeil, de votre concentration et de votre mémoire seront au programme de cette séance.

DE 15H45 À 17H 🍀 Cette seconde séance libérera vos tensions pour calmer vos douleurs (migraines, dorsalgies, douleurs articulaires ou musculaires) et vous permettra d'améliorer vos capacités physiques.



MARDI 21 MARS 2017

Massages Amma

PAR MODELLING & ZEN

DE 14H À 16H30 🍀 Vous recherchez détente physique et mentale, relaxation générale par l'évacuation du stress, des tensions et de la fatigue ? Le massage Amma, pratiqué assis sur une chaise ergonomique ou allongé sur une table de massage, saura vous séduire !

MERCREDI 22 MARS 2017

Atelier Smoothies

DE 14H À 16H30 ♦ Jus de fruits, smoothies, version fruits ou légumes, seront au programme de cet atelier culinaire vitaminé.

Réflexologie plantaire

PAR MARIE-HELENE GUILLEMOT, PODO-REFLEXOLOGUE

DE 14H À 16H30 ♦ Cette séance vous procurera une profonde détente par massage ou pression des zones réflexes. La pression est adaptée en fonction de chaque individu. Stress évacué, bien-être assuré !

Soins des mains

PAR DELIZEN ESTHETIQUE

DE 14H À 16H30 ♦ Une esthéticienne vous proposera un massage des mains qui pourra être complété par la pose d'un vernis.

JEUDI 23 MARS 2017

Gym douce

PAR LE COC GYM DE CLEON

DE 14H À 14H45 / DE 15H15 À 16H ♦ Elle s'adresse aux seniors de tout âge. Proposée à l'On-dine en décembre 2016, elle avait enthousiasmé les participants. Pourquoi pas vous ?

Sophrologie

PAR SYLVIE OBE, SOPHROLOGUE

DE 14H À 15H15 / DE 15H45 À 17H ♦ Deux ateliers d'initiation à la sophrologie pour apprendre à écouter son corps, le découvrir et mieux vivre.



VENDREDI 24 MARS 2017

Coiffure

PAR COIFFURE SAINT JULIEN

DE 14H À 16H ♦ Comment réaliser facilement un brushing, quel matériel et quels produits choisir, quelle coupe en fonction de votre visage ? Une professionnelle répondra à vos questions.

Goûter de clôture

DE 16H À 17H ♦ Tous les participants de cette semaine bien-être sont conviés à partager un goûter « souvenirs d'enfance » dans la convivialité et la bonne humeur.



Animations gratuites réservées aux Cléonnais de plus de 60 ans.

Comment participer ?

Sur inscription impérativement sur place à l'Ondine, les 10, 14, 16 et 17 mars 2017 de 14h à 16h30. *Attention !* Le nombre de places est limité par activité. **Participation limitée à deux activités par personne.**

L'Ondine

113 rue des Brûlins
76 410 Cléon
02 35 77 51 70
ondine@ville-cleon.fr