

Évènement Bien-être

Samedi 12 septembre 2026

09h00-18h00

Séances "découvertes"

Yoga

Pilates

Méditation

Sophrologie

Réflexologie

Atelier d'écriture

Relaxation Sonore

Où ? Salle Bien-Être du Biocoop de Falaise, à côté de Gitem.



Programme du samedi 12 septembre

Horaires	Séances découvertes	Praticien.nes et contact
09h00 – 09h30	Yin Yoga	Sophie 06-85-06-43-84
09h40 – 10h10	Atelier d'écriture	Hervé 07-46-26-71-01
10h20 – 11h05	Méditation	Evelyne 06-82-31-88-82
11h15 – 12h00	Sophrologie	Pascale 07-69-64-14-39
12h10 – 12h40	Yoga doux dynamique	Sophie 06-85-06-43-84
12h40 – 13h00	Pause / échanges / collation	
13h00 – 13h30	Pilates	Lucie 07-88-17-46-21
13h40 – 14h10	Relaxation sonore	Mélanie 06-17-19-19-20
14h20 – 14h50	"Stop au mode survie" <i>accompagnement énergétique et coaching</i>	Cécile 06-62-74-24-67
15h00 – 15h45	Méditation	Evelyne 06-82-31-88-82
15h55 – 16h25	Pilates	Lucie 07-88-17-46-21
16h35 – 17h05	Relaxation sonore	Mélanie 06-17-19-19-20
17h15 – 17h45	Atelier d'écriture	Hervé 07-46-26-71-01
18h00 – 18h45	Sophrologie	Pascale 07-69-64-14-39
09h30 - 13h00	Réflexologie (palmaire, plantaire, crânio-faciale) <i>créneaux de 30 min</i>	Marion 06-62-84-33-18

INFO PRATIQUES

ÉVÉNEMENT ADO/ADULTE, MIXTE
RÉSERVATION FORTEMENT CONSEILLÉE
AUPRÈS DE CHAQUE PRATICIEN.NES DIRECTEMENT
SEANCES DÉCOUVERTES "GRATUITES"
PRÉVOIR SON TAPIS (SI POSSIBLE) ET UNE TENUE CONFORTABLE
COLLATION SUCRÉE/SALÉE POUR LES PARTICIPANT.ES



SE GARER SUR LE PARKING DU CENTRE LECLERC