# ÉVÈNEMENT "PARTAGE TON CAP"



BIEN-ÊTRE & PRATIQUES DOUCES

AU CAP FERRET

RIEN QUE POUR VOUS!



## Rendez-vous:

8 Juin 14h – 22H 9 Juin 10h –14h

Salle Sésostris
Stade du Cap Ferret





Entrée libre et
Ateliers sur
inscription



#### PROGRAMME

#### ESPACE YOGA ET PRATIQUES CORPORELLES EN CONSCIENCE

Yoqa Danse & Handpan SAM 08/06 19h à 22h Ecstatic Dance SAM 08/06 14h à 15h DIM 09/06 10h à 11h Hatha Yoqa SAM 08/06 15h à 16h Kundalini Yoqa connexion au cœur DIM 09/06 11h à 12h Yoga Space & Flow SAM 08/06 16h à 17h "Mon corps me parle" DIM 09/06 12h à 13h Yin Yoqa SAM 08/06 17h à 18h YogaFlow dynamique Bain Sonore relaxant et DIM 09/06 13h à 14h ressourcant Sophrologie "corps et esprit" SAM 08/06 18h à 19h

#### ESPACE PARENTS/ ENFANTS

SAM 09/06 14h à 15h SAM 08/06 15h à 15h45 Brain Gym: Le mouvement, la clé pour 16h30 à 17h15 DIM 09/06 10h à 11h Contes de la sagesse faciliter l'apprentissage Lecture & rêverie DIM 09/06 10h à 10h45 SAM 08/06 15h à 16h Yoga parents/ enfants 11h30 à 12h15

#### ESPACE MASSAGE ASSOCIATIE FSPACE

Cap à l'équilibre SAM 08/06 14h à 22h SAM 08/06 14h à 22h Réflexologie DIM 09/06 10h à 14h Yoga et pratiques douces DIM 09/06 10h à 14h à l'année salle Sésostris au Shiatsu Rebozo Cap Ferret et su la plage l'été. Chi Nei Tsang DIM 09/06 10h à 14h Les Elles du Bassin

> Rassembler les personnes Massage sur mesure intéressées par la pratique d'un Amma assis Sport Santé Pagaie, impliquant des patientes atteintes d'un cancer du sein ainsi que des

### ESPACE PARTAGES ET DÉCOUVERTES

Reflexologie: Est ce SAM 08/06 14h à 14h45 SAM 08/06 17h45 à 18h30 Nutrithérapie et vitalité que ça peut m'aider? Sophro-Coachologie DIM 09/06 10h à 10h45 Comment apaiser son SAM 08/06 14h45 à 15h30 "Thérapie et équilibre de vie" mental et pourquoi?

DIM 09/06 11h30 à 12h15 Chi Nei Tsang massage du La Kinésiologie: une SAM 08/06 17h à 17h45 Ventre "Théories et Pratiques"

pratique pour vous accompagner vers le mieux-être

Sport - Santé - Pagaie DIM 09/06 10h45 à 11h30

#### INSCRIPTION EN LIGNE





FOOD TRUCK SUR PLACE

personnes aidantes solidaires.

Les Piadines de Séverine

