

Du mercredi 4 au samedi 28 octobre

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

ESPACE NATURE ET DOUCEUR

1, rue Esnoul des Chatelets - NANTES

Isabelle CAHIER, fondatrice de l'Espace Nature et Douceur et partenaire de la Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique, a souhaité participer de nouveau à Octobre Rose avec l'ensemble des professionnels de son Espace.

Tout au long du mois, Isabelle CAHIER met en **vente des papillons (en papier) à 5€** pour un lâcher exceptionnel le samedi 28 octobre afin de clôturer son mois de mobilisation.

Programme du mois

Mercredi 4 octobre (20€ par atelier)

- **Massage du dos** entre 14h et 18h

Jeudi 5 octobre (15€ par atelier)

- **Atelier TAO de la femme** de 10h30 à 12h
- **Séance découverte sophrologie** de 12h30 à 13h30 (places limitées)
- **Yoga** de 14h30 à 15h30
- **Relaxation méditation** de 16h à 17h (places limitées)
- **Atelier diététique** de 18h à 19h (places limitées)

Samedi 7 et lundi 9 octobre (15€ par atelier)

- **Randonnée sur les bords de Sèvre** à 14h30

Mardi 10 octobre (20€ par atelier)

- **Soin visage de 30'** avec diagnostic de peau ou diagnostic cheveu + shampoing + coiffage entre 14h et 18h

Jeudi 12 octobre (15€ par atelier)

- **Atelier Mandala** de 9h30 à 11h (places limitées)
- **Séance découverte sophrologie** (places limitées) de 11h30 à 12h30
- **Conférence/Atelier « La médecine chinoise et le TAO comme soutien à sa vitalité »** de 13h à 14h30
- **Conférence/Atelier Feldenkrais** de 15h à 17h
- **Chant sacrés** 18h30 à 19h30 (places limitées)

Mardi 17 octobre (20€ par atelier)

- **Diagnostic cheveu + shampoing + coiffage** entre 14h et 18h

Jeudi 19 octobre (15€ par atelier)

- **Atelier jus de fruits et légumes** de 9h à 11h (places limitées)
- **Méditation sonore** de 11h30 à 13h (places limitées)
- **Conférence « Envisager paisiblement la maladie et la vieillesse »** de 14h à 15h30
- **Relaxation méditation** 16h à 17h (places limitées)
- **Atelier maladie « Dialogue et relaxation avec mes proches »** de 17h30 à 18h30
- **Atelier « Une rencontre avec soi-même »** de 17h30 à 19h (places limitées)

Jeudi 26 octobre (15€ par atelier)

- **Atelier Mandala** de 9h30 à 11h (places limitées)
- **Atelier d'art « Thérapie évolutive »** de 11h30 à 13h30
- **Atelier jus de fruits et légumes** de 14h à 16h (places limitées)
- **Méditation sonore** de 16h30 à 18h (places limitées)
- **Yoga assis** de 18h45 à 19h45 (places limitées)

Samedi 28 octobre

- **Goûter de clôture avec lâcher de papillons** de 14h30 à 16h30 - Lieu à venir

Réservation 48h avant l'atelier : 02 40 40 17 51

Participation de 15€ ou 20€ pour chaque atelier
au profit de la Ligue contre le cancer