

# ATELIERS SANTE ET BIEN-ÊTRE

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT

Semaine du 21 ou 25 octobre



lundi 21	mardi 22	mercredi 23	jeudi 24	vendredi 25
<p>Exposition photos par Sonia Pavan "RESILIENCE Les arbres des fées d'Avène" du 21/10 au 8/10 Espace animation les Muriers</p>		<p>11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie</p>		<p>11h00 - 12h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto- hypnose)</p>
<p>14h00 - 16h00 Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30</p>	<p>14h30 - 15h30 Initiation à la Sophrologie</p> <p>14h30 - 16h00 Maquillage médical</p> <p>15h-17h OCTOBRE ROSE Art thérapie</p> <p>16h00 - 17h00 Initiation au Yoga Hatha</p>	<p>15h-17h Maquillage rajeunissant</p> <p>15h00 - 17h00 OCTOBRE ROSE Atelier cuisine</p> <p>14h30-16h GRATUIT Initiation au Yoga Nidra inscription au : 04 67 23 46 30</p> <p>16h-17H Rencontre avec Sonia Pavan</p>	<p>14h00-15h00 Qi Gong</p> <p>15h-16h30 Atelier ORIGAMI inscription au : 04 67 23 46 30</p> <p>14h00 - 15h00 Mobilité bras et épaules en piscine</p> <p><b>Post-cancer</b></p> <p>15h-16h Balade nature "pistage animalier"</p> <p>15h30 - 17h00 Gym adaptée <b>Post-cancer</b></p> <p>17h00 - 18h30 Réunion d'informations sur la cure thermale</p>	<p>14h00 - 15h30 Méridiens et équilibre émotionnel</p> <p>14h00-15h00 gym dynamique</p> <p>15h30 - 17h00 Prendre soin de ma peau et application de mon emollient</p> <p><b>Enfants</b></p> <p>16h00 - 17h30 S'exprimer sur son vécu grâce à l'art thérapie <b>Post-cancer</b></p> <p>15H30-16H30 Initiation marche nordique</p>

Centre thermal

Espace animation les Mûriers

Ateliers Bien-être, exceptionnels, animé par des curistes :

Yoga Nidra : **Gratuit**  
Origami : **4 €**

### Renseignements et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

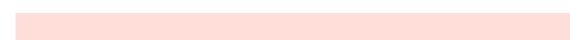
- Réservations en ligne via [centrethermalavene.com](http://centrethermalavene.com)
- A l'espace animation les Mûriers
- [ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com](mailto:ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com)
- 04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

Sous réserve de disponibilités de places



lundi 28	mardi 29	mercredi 30	jeudi 31	vendredi 01
<p>Exposition photos par Sonia Pavan "RESILIENCE Les arbres des fées d'Avène" du 21/10 au 8/10 Espace animation les Muriers</p>	<p>11h00-12h00 Séance indiv. colorimétrie</p>			
<p>14h00 - 16h00 Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30</p> <p>15h-17h00 OCTOBRE ROSE Dance thérapie</p>	<p>14h30 -16h30 Prendre soin de ma peau et calmer mes démangéaisons</p> <p>14h30 - 15h30 Initiation à la Sophrologie</p> <p>16h00 - 17h00 Initiation au Yoga Hatha</p> <p>16h-16h45 Sophrologie <b>Enfants</b></p> <p>17h30 Soirée ROSE</p>	<p>14h30-16h GRATUIT Initiation au Yoga Nidra inscription au : 04 67 23 46 30</p> <p>15h-16h30 Atelier ORIGAMI inscription au : 04 67 23 46 30</p> <p>17h00 - 18h30 Réunion d'informations sur la cure thermale</p>	<p>14h00-15h00 Qi Gong</p> <p>14h00 - 15h00 Mobilité bras et épaules en piscine <b>Post-cancer</b></p> <p>15h30 - 17h00 Gym adaptée <b>Post-cancer</b></p> <p>16h-17H Rencontre avec Sonia Pavan</p>	

 Centre thermal

 Espace animation les Mûriers

Ateliers Bien-être, exceptionnels, animé par des curistes :

Yoga Nidra : **Gratuit**

Origami : **4 €**

**Renseignements et inscriptions :**

**Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00**

-  Réservations en ligne via [centrethermalavene.com](http://centrethermalavene.com)
-  A l'espace animation les Mûriers
-  [ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com](mailto:ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com)
-  04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)

**Sous réserve de disponibilités de places**





lundi 04	mardi 05	mercredi 06	jeudi 07	vendredi 08
<p>Exposition photos par Sonia Pavan "RESILIENCE Les arbres des fées d'Avène" du 21/10 au 8/10 Espace animation les Mûriers</p>		<p>11h00 - 12h00 Séance indiv. Maquillage</p>		
<p>14h00 - 16h00 Visite Unité de production et présentation du laboratoire de l'eau 04.67.23.46.30</p>	<p>14h-15h30 Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé (auto- hypnose)</p> <p>14h30 - 15h30 Initiation à la Sophrologie</p> <p>16h-17h30 Méridiens et équilibre émotionnel</p>	<p>14h00-14h50 Séance indiv. colorimétrie</p> <p>15h30 - 17h00 Prendre soin de ma peau et application de mon emollient <b>Enfants</b></p>	<p>14h00-15h00 Qi Gong</p> <p>15h00-16h00 Rencontre avec Sonia Pavan </p> <p>14h00 - 15h00 Mobilité bras et épaules en piscine</p> <p><b>Post-cancer</b></p> <p>15h30 - 17h00 Gym adaptée <b>Post-cancer</b></p> <p>16h00 - 17h30 Calmer mes démangeaisons et créer ma boîte anti-gratouille <b>Enfants</b></p>	<p>14h-15h Balade nature "Les oiseaux du parc"</p>

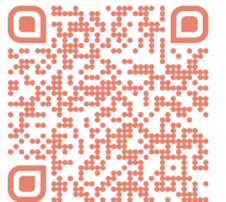
Centre thermal

Espace animation les Mûriers

### Renseignements et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

- Réservations en ligne via [centrethermalavene.com](http://centrethermalavene.com)
- A l'espace animation les Mûriers
- [ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com](mailto:ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com)
- 04.67.23.46.30 (Espace animation les Mûriers) / 04.67.23.37.54 (Ateliers)



Sous réserve de disponibilités de places