

Ateliers 2023

www.centre-equilibre-meuse.fr



Centre
Équilibre

Les Samedis
à 14h

- 7 JANVIER :** **Initiation aux Huiles Essentielles**
par Virginie Rosner, naturopathe
- 4 FEVRIER :** **Améliorer le sommeil de nos enfants**
par Lise Marotte, psychothérapeute et Cécile Aubert, sophrologue
- 18 MARS :** **Améliorer notre sommeil**
par Virginie Rosner, naturopathe et Cécile Aubert, sophrologue
- 1^{er} AVRIL :** **Détox du printemps** *par Virginie Rosner, naturopathe*
- 6 MAI :** **Comprendre et agir sur les effets de la ménopause**
par Virginie Rosner, naturopathe
- 3 JUIN :** **Améliorer sa course à pied**
par Audrey Crevon, masseur kinésithérapeute, Lucille Gervaise, ostéopathe et par Virginie Rosner, naturopathe
- 9 SEPTEMBRE :** **Accompagnement des émotions**
par Lise Marotte, psychothérapeute et Virginie Rosner, naturopathe
- 17 OCTOBRE :** **Atelier du dos**
par Marie Odile Gueyraud, professeur de pilates
- 4 NOVEMBRE :** **Comment booster vos défenses immunitaires contre les petits maux de l'hiver?**
par Virginie Rosner, naturopathe
- 2 DECEMBRE :** **Comprendre et agir contre l'endométriose**
par Lucille Gervaise, Ostéopathe et Véronique Mangin ergothérapeute et praticienne en soins traditionnels chinois

2, rue des Fresnes ERIZE LA GRANDE



Centre Equilibre Meuse

centre.equilibre.meuse@gmail.com