

"Spécial VISIO"

Les Ateliers du Mieux Être

EMELINE METAYER - KINESIOLOGUE

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| Atelier #1 | Bien démarrer sa journée |
| Atelier #2 | Relaxation en famille |
| Atelier #3 | Aider les neurones à travailler |
| Atelier #4 | Détente du visage et des yeux |
| Atelier #5 | S'ouvrir à sa créativité en mouvement |
| Atelier #6 | Bien terminer sa journée |

Tarifs

20 € / atelier

65 € les 4 au choix parmi les ateliers et les dates

Ces ateliers sont en visio, pour une durée d'1 heure ;

- soit en atelier de groupe sur inscription aux dates et tarifs proposés,
- soit en séance individuelle (revenir vers moi pour programmer une date).



Pour tout renseignement ; contact@emeline-metayer.com

Site internet : www.emeline-metayer.com

Tel : 06.58.23.80.01

"Spécial VISIO"

Les Ateliers du Mieux Être

EMELINE METAYER - KINESIOLOGUE

Atelier #1 BIEN DEMARRER SA JOURNEE

Un moment pour soi à la maison, pour vous parent ! Un rituel, peu importe le moment, le plus juste pour vous, pour bien démarrer la journée !

Je vous propose un atelier *énergisant *revitalisant *créatif, avec des outils pour un rituel à mettre en pratique pour un quotidien plus serein.

Atelier #2 RELAXATION EN FAMILLE

Un atelier seul ou en famille avec vos enfants, pour aider à vivre les émotions du quotidien.

Je vous propose des outils pour un retour au calme et un quotidien harmonieux.

Atelier #3 AIDER LES NEURONES A TRAVAILLER

Un atelier pour aider les enfants à « muscler le cerveau »,

Je vous propose des outils qui favorisent l'apprentissage à l'aide de mouvements d'éducation kinesthésique (Brain Gym) pour être bien dans son corps, dans ses émotions et dans sa tête.

Une approche qui permet une meilleure concentration et une meilleure attention.

Atelier #4 DETENTE DU VISAGE ET DES YEUX

Maux de tête ? Migraines ophtalmiques ? L'usage du masque vous contracte le visage ? Un moment à la maison, pour aider la décontraction ! Un rituel, peu importe le moment, le plus juste pour vous, pour vous permettre une détente visuelle !

Je vous propose un atelier *décontractant *revitalisant, avec des outils pour un rituel à mettre en pratique pour un visage plus détendu.

Atelier #5 S'OUVRIRE A SA CREATIVITE EN MOUVEMENT

Un moment créatif pour soi à la maison ! Quelques feuilles, des crayons, des post-it, tout ce que vous avez à votre disposition et VOUS ! A votre domicile, osez vous ouvrir à la créativité !

Je vous propose un atelier *énergisant *revitalisant *créatif, avec des outils pour vous permettre de mettre en action vos idées !

Atelier #6 BIEN TERMINER SA JOURNEE

Un moment pour soi à la maison ! Un rituel, peu importe le moment, le plus juste pour vous, pour bien terminer la journée ! Je vous propose un atelier *énergisant *revitalisant *reposant aussi, avec des outils pour un rituel à mettre en pratique pour un quotidien plus serein, des soirées plus apaisantes pour un meilleur sommeil.



Ces ateliers sont en visio, pour une durée de d'1 heure ; soit en atelier de groupe (voir les dates proposées) soit en séance individuelle (revenir vers moi pour programmer une date). Pour tout renseignement ; contact@emeline-metayer.com
Site internet : www.emeline-metayer.com Tel : 06.58.23.80.01

Les Ateliers du Mieux Être

EMELINE METAYER - KINESIOLOGUE

Atelier #1 Bien démarrer sa journée

Lundi 7 décembre 9h00-10h00	Mardi 8 décembre 12h30-13h00	Lundi 14 décembre 9h00-10h00	Mardi 15 décembre 12h30-13h30	Lundi 21 décembre 9h30-10h30
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Atelier #2 Relaxation en famille

Mercredi 9 décembre
10h30-11h30

Atelier #3 Aider les neurones à travailler

Mercredi 16 décembre
14h00-15h00

Atelier #4 Détente du visage et des yeux

Jeudi 10 décembre 12h30-13h30	Jeudi 16 décembre 9h00-10h00	Mardi 22 décembre 9h30-10h30
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Atelier #5 S'ouvrir à sa créativité en mouvement

Mardi 8 décembre 9h00-10h00	Vendredi 18 décembre 9h00-10h00
--------------------------------	------------------------------------

Atelier #6 Bien terminer sa journée

Mardi 10 décembre 18h30-19h30	Vendredi 18 décembre 18h00-19h00
----------------------------------	-------------------------------------