

Ateliers hypno nature harmonie



Animés par **Natacha Durand**
Hypno-praticienne Naturopathe

Ateliers sérénité

des pratiques pour mieux gérer son stress au quotidien

- Des pratiques par le **souffle**, le **mouvement**, la **relaxation** et l'olfaction d'**huiles essentielles**
- Pour aller vers un **mieux-être** par la détente, la relaxation et le calme mental
- Vous pourrez **intégrer ces pratiques dans votre quotidien**



Prochaines dates pour le 1^{er} semestre 2024 :

Les lundis : 18 mars – 8 avril – 6 mai – 10 juin – 1^{er} juillet

Horaires au choix : de **15 à 16 heures** ou de **18 à 19 heures**

Lieu : **La COLOC** à Gournay en Bray , 15 avenue du Général Leclerc

Pré-inscription obligatoire par SMS au **07 85 92 35 96** ou par courriel à natacha.durand@hypno-nature-harmonie.fr. Nombre de participants/es limité.

Participation financière : -> 10 € /personne/atelier

->ou forfait de 25 € /personne pour 3 ateliers sérénité

<https://www.hypno-nature-harmonie.fr/>