



Naturopathe et réflexologue

« Aujourd'hui, mon objectif est de de vous guider, de partager mes expériences et mes connaissances avec vous, pour vous aider à atteindre équilibre et bien-être. »

Carole



Coach et Fondatrice Happy Morning Yoga

« Je me lève le matin avec l'envie de partager avec vous mes techniques pour se faire du bien au corps, au coeur et à la tête »

Krystel

# SAVE THE DATES

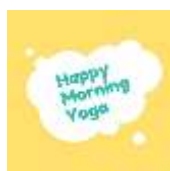
# ATELIERS

# YOGA & NATURO

**Avec Carole Breton & Krystel Hountchegnon**

Carole et Krystel vous proposent une série d'ateliers bien-être qui suivront le rythme des saisons et l'évolution de vos besoins.

Les ateliers s'articuleront en 2 temps : des conseils et des astuces en naturopathie suivi d'une mise en mouvement douce, où postures et souffle vous aideront à revitaliser corps et esprit.



**« Détox & Vitalité »**

**Dimanche 11 novembre**

**2018 de 15h à 17h**

**Venez vous initier à la naturopathie et à la pratique du Yoga, deux alliés de choix pour une transition automnale qui rime avec vitalité et détox.**

**« Les bons réflexes de l'hiver »**

**Dimanche 25 novembre**

**2018 de 15h à 17h**

**Comment bien préparer l'hiver et renforcer son immunité ? Pratique et conseils pour traverser l'hiver en pleine forme.**

**« Les rituels avant les fêtes »**

**Dimanche 16 décembre**

**2018 de 15h à 17h**

**Des astuces concrètes et des rituels de yoga à mettre en place pour traverser les fêtes avec plus de légèreté !**

**INSCRIPTIONS A L'ATELIER**

20 avenue de l'agent Sarre  
92700 COLOMBES

Par mail  
latelierdesenfants92@gmail.com

Prix : 50€ par atelier ou  
135€ les 3