

## PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

### VOTRE BIEN-ÊTRE CORPOREL

#### L'ACTIVITÉ « SOIS BELLE ET OUVRE LA »

Ce n'est pas parce que l'on avance en âge qu'on n'a pas envie d'être séduisante et remarquée !  
Nous vous proposons trucs et astuces pour continuer à vous mettre en valeur.  
Non, il ne vous quittera plus pour une jeune !

### INTERVENANT



#### NATHALIE ZERIZER

Esthéticienne diplômée, spécialisée dans la « Sociaux Esthétique », son parcours ainsi que ses différentes formations professionnelles lui ont permis d'exercer dans les hôpitaux, les maisons de retraites.

Au fil de ces expériences, ses qualités humaines et ces expériences, lui ont permis de développer une présence bienveillante afin d'accompagner ses clientes dans la redécouverte d'émotions positives essentielles.

### BÉNÉFICE SANTÉ/PRÉVENTION

- 👤 Estime de soi et confiance
- 👤 Stimulation sensorielle : toucher, odorat, vue, ouïe.
- 👤 Bien-être corporel : visage, pieds et mains.

# VOTRE BIEN-ÊTRE CORPOREL

« SOIS BELLE ET OUVRE LA », C'EST QUOI ?

## ATELIER - ART DE SOI

### BÉNÉFICES

- 👤 Conseils beauté et esthétiques
- 👤 Techniques de soin du visage, conseil en maquillage, beauté des pieds et des mains
- 👤 Partage d'expériences

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un véritable rendez-vous avec soi-même.

Adopter ou (re)découvrir les gestes esthétiques essentiels en passant par la pratique.

Dans une ambiance douce et agréable, chaque participante, après avoir identifiée son type de peau, sera accompagnée dans la réalisation de ses soins avec les produits de son choix.

Au programme :

- Stimulation sensorielle : toucher, odorat, vue, ouïe.
- Techniques de soin visage, auto-massage, conseil en maquillage, beauté des pieds et des mains.
- Partage d'expériences.

DURÉE



1H30

TARIF



20 € LA SÉANCE

ACCESSIBLE



PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

