



**21**  
SEPT.

🕒 10h00 à 18h00  
📍 Centre Anahata  
Saint-Paul de  
Vence

SPORT

## Journée Bien-Etre

🗓️ AJOUTER À MON CALENDRIER

Journée portes ouvertes au centre Anahata - Rendez-vous le samedi 21 septembre 2024 de 10h à 18h - Entrée libre.

**Au programme** : ateliers gratuits et soins individuels de découverte (de 10 € à 20 € / tarifs soins) ; rencontre avec les professeurs et thérapeutes ; boissons et collations offertes dans le jardin.

Nombreuses activités proposées : ostéopathie, réflexologie, sophrologie, massages, yoga, fitness, pilates, pilate postural, Swiss Ballon,...

### Le programme

#### Activités de la journée :

- \* 10h15 : Pilates postural Ballon avec Nelly
- \* 10h45 : Halta yoga avec Florence
- \* 11h15 : Méthode des 2 points et libération émotionnelle avec Sylvia
- \* 11h45 : Bienfaits de la réflexologie plantaire avec Sophie
- \* 13h30 : Yin yoga avec Karen
- \* 14h30 : Sophrologie-Méditation avec Virginie
- \* 15h : Nada danse avec Franck

**Mais aussi...**

- Conseils en fleurs de Bach - flacon personnalisé, par Virginie Reculon
- Lecture des pieds par Sophie Forzinetti
- Application méthode des 2 points par Sylvia Grenard
- Photo d'aura par Claire De Vivar



Entrée libre

