

Programme soirée Libarti

Nous vous proposons trois heures d'immersion dans la méthode Libarti. L'occasion de prendre soin de vous et d'explorer les trois piliers de la méthode : alimentation, activité physique et gestion naturelle de la douleur. Un petit apéritif dînatoire vous sera proposé afin d'égayer vos papilles.



**ADOPTÉZ
UNE ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE**



**RENOUEZ
AVEC
LE MOUVEMENT**



**SOULAGEZ
NATURELLEMENT
VOS DOULEURS**

Ateliers de 18h30 à 19h25

NATUROPATHIE

Julia Monnier

La nature n'a pas fini de vous étonner découvrez les principes de l'alimentation anti-inflammatoire.

OSTÉOPATHIE

Samuel Querleux

Osez écouter votre corps. Quand « la tête guide, le corps suit ».

TECHNIQUE ALEXANDER

Alexandra Fridici

MÉDITATION

Juliette Blanche

Un petit voyage en fermant les yeux pour apprendre à soulager vos maux.

LOVE ENERGETICS

Héra Laskri

Ouvrez vos chakras à l'énergie.

RÉFLEXOLOGIE

Virginie Obadia

Et si vos mains, vos pieds et vos oreilles détennaient tout le pouvoir ?



**ADOPTÉZ
UNE ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE**



**RENOUEZ
AVEC
LE MOUVEMENT**



**SOULAGEZ
NATURELLEMENT
VOS DOULEURS**

Ateliers de 19h30 à 20h25

NATUROPATHIE

Julia Monnier

La nature n'a pas fini de vous étonner découvrez les principes de l'alimentation anti-inflammatoire.

OSTÉOPATHIE

Samuel Querleux

Osez écouter votre corps.

RÉFLEXOLOGIE

Virginie Obadia

Et si vos mains, vos pieds et vos oreilles détenaient tout le pouvoir ?

MÉDITATION

Juliette Blanche

Un petit voyage en fermant les yeux pour apprendre à soulager vos maux.

LOVE ENERGETICS

Héra Laskri

Ouvrez vos chakras à l'énergie.



**ADOPTÉZ
UNE ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE**



**RENOUEZ
AVEC
LE MOUVEMENT**



**SOULAGEZ
NATURELLEMENT
VOS DOULEURS**

Ateliers de 20h30 à 21h30

NATUROPATHIE

Julia Monnier

La nature n'a pas fini de vous étonner découvrez les principes de l'alimentation anti-inflammatoire.

OSTÉOPATHIE

Samuel Querleux

Osez écouter votre corps.

SHIATSU

Alexandra Fridici

Le pays du soleil levant vous invite à l'équilibre

YOGA

Manon de Yogilab

Même tête en bas, on prend du plaisir

MÉDITATION

Juliette Blanche

Un petit voyage en fermant les yeux pour apprendre à soulager vos maux.

LOVE ENERGETICS

Héra Laskri

Ouvrez vos chakras à l'énergie.

RÉFLEXOLOGIE

Virginie Obadia

Et si vos mains, vos pieds et vos oreilles détiennent tout le pouvoir ?