

# Pass Bien Être

## Atlantique Zen 2011



### Pass DETENTE

#### Amma ou Jin Shin Jyutsu

Stand : POINT ZEN DES DEUX PHARES

Durée : 15 min

*Technique : Amma - art traditionnel Japonais (relaxation assise)*

Cet art traditionnel japonais est pratiqué par pression des doigts, il peut être reçu de tous au travers des vêtements. Le Amma assis active la circulation de l'énergie dans le corps, procédure de relaxation et sensation de bien être.

#### Jin Shin Jyutsu

L'art de revitaliser et d'harmoniser le corps, les émotions et le mental par le toucher, les exercices se font en posant simplement les mains sur certains endroits de corps par dessus les vêtements.

#### Massage

Stand : PRATIQUE TRAGER

Durée : 15 min

*Technique Trager (pratique par le toucher):*

Massage habillé de la tête, jusqu'aux pieds, puis du torse et enfin du ventre. Première partie : Mouvements rythmés et bercements pour détendre profondément les muscles afin de libérer les tensions et parvenir à un état de détente profonde. Deuxième partie : mantastique (gymnastique mentale) afin d'être capable de retourner par soi-même dans cette détente profonde.

#### Tonification du cuir chevelu ou modelage des mains

Stand : THERMES MARINS

Durée : 15 min

*Technique :*

#### Massage

Stand : ESPACE DEVELOPPEMENT PERSONNEL Durée : 25 min

*Technique : automassages*

Samedi : Soins relaxation : travail de respiration puis Do In (forme d'automassage) – Martine Berlain

Dimanche : Soins EFT : Automassage (habillé) par tapotements avec les doigts sur les points d'acupuncture (visage, clavicules, ...) tout en parlant. – Pasca Spiler

#### Amma

Stand : Institut JEAN DUBOST

Durée : 10 min

*Technique : AMMA*

Massage habillé sur chaise ergonomique, contact et pressions le long des méridiens du dos, bras mains, crâne, nuque...

\* programme sous réserve de modifications

# Pass Bien Être

## Atlantique Zen 2011



### Pass CONSEIL

#### Coach en relations amoureuses

Nom du stand : BENEDICTE ANN

Durée : 10 min

*Technique : Diagnostique amoureux*

Diagnostique amoureux pour avancer quelque soit votre situation

#### Entretien en tête à tête (énnéagramme, ...)

Stand : REGARD 9

Durée : 30 min

*Technique : énnéagramme, un outil de connaissance sur soi pour améliorer sa relation aux autres*

### Pass BEAUTE

#### Maquillage Nature

Stand : EDEN POUR ELLE

Durée : 20 min

Technique Réalisation d'un maquillage de jour complet (teint, yeux lèvres) et conseil. Maquillage facile et rapide à reproduire au quotidien. Produits utilisés : Couleur Caramel 100% naturel

#### Fabrication d'une crème cosmétique 100% naturelle

Stand : BIO'S ART

Durée : 10 min

*Technique : Crème bio et naturelle*

Réalisation d'une crème cosmétique naturelle hydratante nourrissante qui conviendra pour tout le corps et aussi pour les bébés. Utilisable un mois. Contenant en verre et produits fournis.

#### Loto des goûts et des odeurs à travers crèmes et infusion

Stand : EIRL Christine Leroux – Aloé Vera

Durée : 15 min

*Technique : Présentation des facultés médicinales de l'Aloé Vera*

Dégustation d'une tisane de fleurs d'Aloès, Jeu d'odeurs de différentes crèmes, discussion autour de la plante, cadeaux souvenir (dose d'essais de crème, stick à lèvres) ...

Retrouvez aussi sur le stand le complément élémentaire à base d'Aloé Vera qui augmente vos défenses naturelles.

\* programme sous réserve de modifications