les ATELIERS

Composez votre programme en choisissant trois ateliers parmi les suivants :

- ## Massages
  après une démonstration par une kinésithérapeute, mettez en pratique des techniques de massage en duo. L'atelier est centré sur les mains, les bras et les épaules, pour un apprentissage accessible à toutes.

- ## Art Floral
  supplément de 10€ à prévoir pour le matériel

  profitez d'un atelier d'art floral mêlant création, couleurs et activité manuelle. Aucun matériel à apporter ou de compétences particulières, juste un bon moment pour se détendre, apprendre ensemble et réaliser sa propre composition !

- ## À vos masques, prêt, partez !
  initiez-vous à la confection de masques visage naturels et découvrez des recettes simples pour prendre soin de votre peau.

- ## Aquar'Elle
  (re)découvrez le plaisir de l'aquarelle et laissez libre cours à votre créativité, quel que soit votre niveau. À vos pinceaux !

- ## Bijoux bijoux
  créez des bijoux à votre image en expérimentant plusieurs techniques créatives, comme l'origami et la pâte Fimo