

# Du temps pour une parenthèse détente, massage...

Du 9 décembre 2024 au 9 décembre 2024



**Prendre soin de son corps et de son esprit pour réduire son stress, venez faire une pause le 10 décembre de 11h30 à 15h, hall du bâtiment administratif. Une journée organisée par l'infirmière en collaboration avec l'action sociale des personnels.**

## Ateliers

Décoration de Cupcake ambiance Noël de [Mimie Sweeties](#)

**De 12h30 à 14h45, sans inscription**

Atelier tisane par [Charlotte Plaisance](#), naturopathe

**De 12h30 à 13h15, sans inscription.** Fabrication et découverte de tisanes de Noël et dégustation de Golden Latte et Energy Balls.

Décoration de photophore par [Sarah Kourdi](#), durée 15 min

**De 12h à 13h45, [sur inscription via ce lien](#).** Imagination et paillettes pour un moment coloré dans l'esprit de Noël avant de repartir avec votre création.

Fabrication d'un masque visage par [Soin de Soi](#), durée 1h

**De 12h30 à 13h30, [sur inscription via ce lien](#).** Réalisez votre diagnostic pour connaître votre type de peau et apprenez les propriétés des différentes argiles, huiles végétales et huiles essentielles puis réalisez le masque parfaitement adapté à votre peau. Vous repartirez avec votre masque visage sur-mesure et votre livret atelier contenant les recettes et conseils pour continuer chez vous.

## Massages

Massage [Amma Assis](#), thérapie corps et esprit, durée 10 min ou 20 min

**Sur inscription via ce lien pour le massage 10 min,** [via ce lien pour le massage 20 min](#). Le massage Amma est un kata issu du shiatsu et de la médecine chinoise. Il procure rapidement un bien-être physique et une relaxation mentale.

**Massage crânien par Charlotte Plaisance, durée 15 min**

**De 11h30 à 12h30 et 13h30 à 15h, sans inscription.** Détente absolue grâce à un massage crânien et repartez en toute sérénité pour le reste de votre journée.

**Le Coup de Pouce de Sandrine**

- \* **Automassage en réflexologie palmaire**, pour se détendre soi même dans les moments de stress, durée 10 min, [sur inscription via ce lien](#)
- \* **Automassage revitalisant "Do In" ou "toilette énergétique"**, réalisé avec nos mains sur le corps, pour retrouver de l'énergie, durée 10 min, [inscription via ce lien](#)
- \* **Massage des mains**, grâce à son coup de pouce, Sandrine vous procurera une relaxation et une diminution des effets du stress tout en maintenant votre vitalité, durée 20 min, [sur inscription via ce lien](#)

**Automassage du visage par Soin de Soi, durée 30 min**

**Sur inscription via ce lien.** Apprendre les meilleurs exercices d'auto-massage à pratiquer chez vous pour lifter, tonifier, dynamiser les muscles et lisser votre visage. Un véritable coup d'éclat à portée de main ! Vous repartirez avec un livret pour pratiquer chez vous.

**Intermède musical en transat**

**De 11h30 à 15h, profitez d'une sieste musicale zen silencieuse avec casque, durée 20 min,** avec ["La brigade du bonheur"](#), collectif d'animation et d'art de rue, leur mission est d'apporter des sourires et de la joie.