



Voyage en soi

Se retrouver, simplement

Présenté par :

Justine Pothier
Coaching
Art thérapie
Photo thérapie

Martine Poulain
Sophrologie
Aromathérapie
Thérapies holistiques

MA BULLE BIEN ETRE

Martine Poulain

06 49 69 18 68

SYMBIOSE EMOI

Justine Pothier

07 68 30 58 47

Voyage en soi

Se retrouver, simplement

4 ateliers au choix sur 2 jours,

Réductions* : 5€ pour 2 ateliers / 15€ pour 4 ateliers

Paiements : Virement, CB, Espèces



01

30€

Relaxation et pensées positives au quotidien



02

30€

Etre à l'aise au quotidien



03

40€

Le pouvoir des sens : olfaction et toucher



04

40€

Relation à votre image et à votre corps

• Valable uniquement pour réservations simultanées des ateliers concernés

ESPACE ENNOIA

5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ÉTAGE - 69800 SAINT-PRIEST

Voyage en soi

Se retrouver, simplement



29/04
27/05

9h30

Relaxation et pensées positives au quotidien

Affrontez de façon simple les aléas quotidiens grâce à des outils de relaxation issus de la sophrologie.

- Astuces anti-panique et anti-stress
- Pratique de relaxation par un voyage sophrologique



29/04
27/05

14h30

Etre à l'aise au quotidien

Découvrez comment, être à l'aise dans les divers moments de vie ainsi que dans vos interactions.

- Astuces pour la confiance en soi
- Outils de coaching accessibles à tous et adaptables au quotidien.



30/04
28/05

9h30

Le pouvoir des sens : olfaction et toucher

- Découvrez la puissance des odeurs sur vos pensées grâce à une méditation olfactive.
- Alliez le pouvoir des odeurs et du toucher grâce à l'apprentissage au massage des mains aux huiles essentielles.



30/04
28/05

14h30

Relation à votre image et à votre corps

- Apprenez par quels biais, au fil du temps, vous construisez l'image que vous vous portez.
- Voici l'opportunité de redessiner et de réapprivoiser l'image que vous portez à votre corps grâce à l'art thérapie.

MA BULLE BIEN ETRE

Martine Poulain

06 49 69 18 68

SYMBIOSE EMOI

Justine Pothier

07 68 30 58 47

Voyage en soi

Se retrouver, simplement



Martine Poulain

Sophrologie
Aromathérapie
Thérapies holistiques

J'ai découvert la sophrologie il y a tout juste 30 ans. Elle ne m'a plus quitté depuis.

Intéressée par la relation aux autres et à soi, j'ai longuement cherché comment aider sans vraiment savoir comment procéder.

C'est il y a environ 10 ans que j'ai vraiment intégré le domaine holistique et me suis formée à différentes thérapies comme la sophrologie, les soins quantiques et énergétiques, l'aromathérapie, ...

Aujourd'hui j'aime combiner toutes ces compétences pour aider et accompagner les personnes qui me font confiance.



Justine Pothier

Coaching
Art thérapie
Photo thérapie

Depuis petite la musique, la peinture, l'art en général étaient mes bulles de légèreté.

D'aussi loin que je me souviens, la communication a toujours été un élément très important pour moi. En grandissant, tous ces domaines se sont renforcés et ont été mon fil conducteur. Ce n'est que des années plus tard que j'en ai compris leurs sens. En 2016, il m'est donc devenu évident de me former afin de créer mon entreprise qui relie tous ces domaines dans le seul but d'aider, d'accompagner et de transmettre mes compétences.

C'est grâce à la photographie que nous nous sommes connues en 2020. Nous nous sommes rapidement rendues compte que nous partageons non seulement de fortes valeurs humaines communes et aussi des activités très complémentaires.

C'est donc avec plaisir que nous avons décidé de mettre en place ces ateliers autant indépendants que complémentaires qui ont pour objectif : le bien être.

ESPACE ENNOIA

5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ÉTAGE - 69800 SAINT-PRIEST