

## ACTIVITÉS PHYSIQUES - ADULTES & ENFANTS



Samedi 10/05

14h30 - 15h20

**Yoga parents-enfants\*** (à partir de 5 ans) avec Clotilde

25 €

Vendredi 23/05

19h - 20h15

**"Bodywork" - Pilates, Yoga et relaxation** avec Carole

20 €

Samedi 24/05

11h30 - 12h30

**Qi Gong & Sophrologie** avec Franck

20 €

*\*Cours de yoga proposé en plus des cours à l'année.*

*Pour plus d'infos sur nos cours à l'année, rendez-vous sur [leflowbienetre.fr](http://leflowbienetre.fr)*

## ATELIERS BIEN-ÊTRE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Mercredi 14/05

19h30 - 20h30

Méditation guidée **"Un voyage intérieur pour s'apaiser"** avec Natacha

20 €

Samedi 17/05

11h - 12h30

Naturo **"Constituer sa trousse à pharmacie naturelle"** avec Alice

25 €

## LE COIN DES PARENTS



Mercredi 21/05

14h30 - 16h30

Mini-séance découverte de 20 min **"Le soin Rebozo en fin de grossesse"** avec Adeline

20 €

Samedi 24/05

14h30 - 16h30

**"Conseil en image pour les futures et jeunes mamans"** avec Charlotte

60 €\*

*\*Tarif réduit de 20€ pour deux places prises simultanément*

Tous nos ateliers sont proposés selon les places disponibles

**Infos et réservations : [leflowbienetre.fr](http://leflowbienetre.fr)**

Le Flow Bien-être - 37 rue Georges Rémond 93220 Gagny

## LE BIEN-ÊTRE DES THÉRAPEUTES



Samedi 31/05

15h - 17h

**Le Café des Thérapeutes** avec Alice

Entrée libre\*

\*Consommation sur place obligatoire

## SPECIAL "10 JOURS SANS ÉCRANS"

10 JOURS  
SANS ÉCRANS

Mercredi 14/05

14h30 - 17h30

**Lecture de contes** pour enfants de la maternelle au CM2 avec Régine

25 €

Mercredi 14/05

19h - 21h

Groupe de parole "**Je galère avec mes enfants et les écrans**"  
avec Marija & Alice

Gratuit

Samedi 17/05

11h30 - 12h30

Cours de **Qi Gong parent-enfant** (à partir de 10 ans) avec Franck

25 €

Samedi 17/05

15h - 16h30

Atelier créatif parent-enfant (à partir de 6 ans) "**Créons notre monde imaginaire et nos envies**" avec Hélène

20 €

## LE PROGRAMME DU WOLF



Vendredi 02, 09 & 30/05

Samedi 03 & 10/05

**A partir de 18h30**

**L'apéro du Wolf** - Carte vins, bières & softs, planches à partager

Entrée libre

Vendredi 16/05

19h - 21h

**Dégustation de vins à l'aveugle** avec Diego

35 €

Pour en savoir plus et **réserver votre atelier,**  
**flashez** le QR code via votre **smartphone**



Tous nos ateliers sont proposés selon les places disponibles

Infos et réservations : [leflowbienetre.fr](http://leflowbienetre.fr)

Le Flow Bien-être - 37 rue Georges Rémond 93220 Gagny