



RESSOURCES ✓ SAVEURS

UNE JOURNÉE POUR SOI

*ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR LE STUDIO (ET NON POUR LA FORMATION)



À SEULEMENT 15 MINUTES DU CENTRE DE NICE
UNE EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE COMPLÈTE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT:

PILATES MAT
ATELIER NUTRITION
ATELIER CUISINE HEALTHY
DÉJEUNER CONVIVIAL
RELAXATION AU BOL SONORE

LIEU NATUREL ET RESSOURÇANT
AVRIL 2026 – DATE ANNONCÉE BIENTÔT



SÉANCE DE PILATES MAT

UNE HEURE POUR RÉVEILLER LE CORPS EN DOUCEUR.

RENFORCEMENT PROFOND

MOBILITÉ ET POSTURE

RESPIRATION ET ÉNERGIE

ACCESSIBLE À TOUS LES NIVEAUX.



ATELIER NUTRITION

APPRENEZ À PRÉPARER :

**ENERGY BALLS NATURELLES
ÉLECTROLYTES MAISON POUR L'HYDRATATION**

DES RECETTES SIMPLES POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE AU QUOTIDIEN.



ATELIER CUISINE HEALTHY

**NOUS CUISINERONS ENSEMBLE UN REPAS SAIN ET GOURMAND,
PUIS NOUS LE DÉGUSTERONS AUTOUR D'UNE GRANDE TABLE CONVIVIALE.
UN MOMENT DE PARTAGE ET DE PLAISIR.**

RELAXATION AU BOL SONORE

**POUR CLÔTURER L'APRÈS MIDI:
UN MOMENT DE DÉTENTE PROFONDE GUIDÉ PAR LES VIBRATIONS DES BOLS SONORES
POUR RELÂCHER LE CORPS ET APAISER L'ESPRIT.**

**PLACES LIMITÉES – RÉSERVATION BIENTÔT OUVERTE
SUR NOTRE APPLICATION OU À L'ACCUEIL DU STUDIO**