

Instants pour soi



7 et 10 oct. 2024
à Mortain

Prenons soin de nous

Lundi 7 octobre 2024

de 9h30 à 16h



Accueil



Matin

Initions-nous à la **sophrologie**



Déjeuner convivial

Partageons un repas (*offert*)

Après-midi



Apprenons à nous **relaxer**



Découvrons le **pilate** et le **yoga**



Bénéficions de **conseils** et d'une **coupe**
par un **coiffeur**

Empruntons les conseils

Jeudi 10 octobre 2024

de 9h30-16h



Accueil



Matin

Découvrons des conseils pour
renforcer l'estime de soi et le
bien-être



Déjeuner convivial

Partageons un repas (*offert*)



Après-midi

Fabriquons **un produit cosmétique**



Sélectionnons **des vêtements**

(*Une tenue offerte*)



Partageons **nos expériences** et
conseils pour aborder nos **entretiens**
professionnels

INFOS PRATIQUES

Forum du Mortainais

24, rue du Rocher 50140 MORTAIN



Contact



Arnaud BARRE

06.99.18.82.62

arnaud.barre@giptandem.fr

contact@giptandem.fr

Nos partenaires



Pierrette Blandin

Sophrologue

