



Portes ouvertes

GEM Destinée

de l'Abri, Bernay



Mardi 14 octobre

13h00 - 16h30

1 rue de Provence, 27300 BERNAY

Le yoga autrement



Initiation au yoga sur chaise

Rejoignez Aline PARMENTIER, professeur de yoga à Samtosh, pour une initiation adaptée à tous.

Le yoga sur chaise permet de se remettre en mouvement, d'apaiser les angoisses, d'améliorer sa posture, de retrouver souplesse et sommeil.

Les adhérents du GEM Destinée ont adopté la pratique, ils vous proposent d'essayer à votre tour.

🕒 14h00

Atelier soin des mains et fabrication de cosmétiques

"Prendre soin de soi pour prendre soin de sa santé."

Laëtitia GERBON, socio-esthéticienne sur le service Valorisation et estime de soi de l'Abri, vous propose un atelier d'une heure pour un soin des mains et créer un produit cosmétique.

Le soin accessible à tous



🕒 13h30 - 14h30 - 15h30

Après-midi ouvert à tous mais activités sous réservation uniquement

Vous êtes intéressé ?
Prenez contact avec le GEM !

07 50 58 61 27
gem-bernay@abriasso.org

