

Vendredi 28 Mars 2025
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong de la grande fluidité 1 - Thierry Alibert

Vendredi 4 Avril 2025
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong de la grande fluidité 1 - Thierry Alibert

Mercredi 9 Avril 2025
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Apaiser le mental - Elodie

Dimanche 13 Avril 2024
10h-12h / 35€ : Massage du visage et de la tête - Barbara

Vendredi 25 Avril 2025
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Vendredi 9 Mai 2025
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : Son des 5 organes - Thierry Alibert

Vendredi 16 Mai 2025
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Mercredi 28 Mai 2025
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Calmer le coeur - Elodie

Vendredi 6 Juin 2025
17h30-19h / 25€ : Yoga restauratif - Martine

Mercredi 11 Juin 2025
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : S'accepter tel que l'on est - Elodie

Vendredi 20 Juin 2025
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Dimanche 22 Juin 2025
9h30-12h30 / 40€ : Yoga au féminin - Marie

LES FORMATIONS MESSAGES

Massage Ayurvédique :
18-19-25-26 Octobre 2024 - 14h30-17h30
17-18-24-25 Janvier 2025 - 14h30 - 17h30

Massage Detox :
22-23-29 Novembre 2024 - 14h30-17h30
14-15-21 Mars 2025 - 14h30-17h30

Kobido (visage) :
13-14-20 Décembre 2024 - 14h30-17h30
9-10-16 Mai 2025 - 14h30-17h30

Espace B.
centre de massages



LES ATELIERS 2024-2025

01 39 55 63 13 - www.bienessence.fr
51 RUE DE VERSAILLES
78150 LE CHESNAY ROCQUENCOURT

Vendredi 13 Septembre 2024
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : 8 pièces de Brocart (1) - Thierry Alibert

Vendredi 20 Septembre 2024
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Samedi 21 Septembre 2024
17h-18h30 / 25€ : Initiation à la self-défense pour tous - Karine

Mercredi 25 Septembre 2024
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Aborder sa rentrée avec sérénité - Elodie

Vendredi 27 Septembre 2024
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : 8 pièces de Brocart (2) - Thierry Alibert

Dimanche 6 Octobre 2024
10h-12h / 35€ : Massage des pieds et des mains - Barbara

Vendredi 11 Octobre 2024
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Mercredi 16 Octobre 2024
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Apprendre à mieux respirer pour se libérer des tensions - Elodie

Vendredi 18 Octobre 2024
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : 13 Luohans (1) - Thierry Alibert

Vendredi 25 Octobre 2024
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : 13 Luohans (2) - Thierry Alibert

Vendredi 1er Novembre 2024
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : 13 Luohans (3) - Thierry Alibert

Vendredi 8 Novembre 2024
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Mercredi 13 Novembre 2024
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Etats de stress : savoir les reconnaître et les gérer - Elodie

Samedi 16 Novembre 2024
17h-19h / 30€ : Yoga son et bains sonores (Automne) - Hélène

Dimanche 17 Novembre 2024
10h-11h30 / 25€ : Massage du visage et yoga des yeux - Katalin

Samedi 23 Novembre 2024
17h-18h30 / 25€ : Initiation à la self-défense pour tous - Karine

Dimanche 24 Novembre 2024
9h30-12h30 / 40€ : Yoga au féminin - Marie

Mercredi 4 Décembre 2024
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Accueillir l'hiver dans le recueillement - Elodie

Vendredi 6 Décembre 2024
17h30-19h / 25€ : Yoga restauratif - Martine

Vendredi 13 Décembre 2024
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Dimanche 15 Décembre 2024
17h30-19h / 30€ : Naturopathie : Les maux de l'hiver - Marianne

Vendredi 20 Décembre 2024
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong du petit bâton - Thierry Alibert

Mercredi 15 Janvier 2025
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Définir et poser ses intentions - Elodie

Vendredi 17 Janvier 2025
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong et équilibre dynamique - Thierry Alibert

Vendredi 24 Janvier 2025
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Dimanche 26 Janvier 2025
10h-11h30 / 25€ : Massage du visage et yoga des yeux - Katalin

Vendredi 31 Janvier 2025
18h-20h / 30€ : Yoga : Pranayamas et Méditations - Barbara

Mercredi 12 Février 2025
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Soulager ses douleurs articulaires - Elodie

Vendredi 14 Février 2025
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : Grand vol des oies sauvages (1) - Thierry Alibert

Vendredi 21 Février 2025
17h30-19h30 / 30€ : Qi Gong : Grand vol des oies sauvages (1) - Thierry Alibert

Vendredi 28 Février 2025
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Mercredi 12 Mars 2025
15h30-17h / 30€ : Sophrologie : Canaliser ses colères - Elodie

Samedi 15 Mars 2025
17h-18h30 / 25€ : Initiation à la self-défense pour tous - Karine

Dimanche 16 Mars 2025
10h30-12h / 25€ : Yoga : 54 salutations au soleil et relaxation - Barbara

Vendredi 21 Mars 2025
17h30-19h / 25€ : Atelier mensuel Move & Groove - Elodie

Samedi 22 Mars 2025
17h-19h / 30€ : Yoga son et bains sonores (Printemps) - Hélène

Dimanche 23 Mars 2025
9h30-12h30 / 40€ : Yoga au féminin - Marie
17h30-19h / 30€ : Naturopathie : L'énergie du printemps - Marianne