



## Animations pour vos galas, évènements ou séminaires



### Le Zen ludique pour se ressourcer

Céline Touati, Naturopathe, vous propose en journée ou en soirée, pour vos galas, évènementiels ou séminaires, des animations bien-être pour se détendre.

- **Massages sur chaise :**

Des massages assis relaxant assurant une détente musculaire des tensions liées aux mauvaises postures de la vie quotidienne ainsi qu'une redynamisation.

- **Réflexologie des mains et du crâne :**

Des massages des points et zones réflexes des mains et du crâne assurant une sensation de bien-être global en relançant la circulation sanguine, lymphatique et énergétique dans tout l'organisme.

- **Yoga des yeux :**

Exercices ludiques de gymnastique oculaire qui permettent une diminution de la sensation de fatigue et des maux de tête liés à l'exposition prolongée aux écrans informatiques.

***Ces différents ateliers de détente sont proposés ensemble ou séparément et offrent un moment de bien-être qui sera apprécié de tous.***

**Tous les ateliers durent entre 10 et 15 minutes et s'effectuent habillés, tenant compte des tenues de bureau ou de soirée, du maquillage et des coiffures.**



## Les ateliers culinaires

OnlyYou® vous propose en journée ou en soirée, pour vos galas, évènementiels ou séminaires des ateliers de cuisine ludique et créative accessible par tous.

- Cuisine Plaisir & Santé :

Hippocrate disait : "que ton aliment soit ta première médecine". En effet, l'une des clés d'une bonne santé, c'est l'alimentation. Avec la vie moderne où tout va plus vite, il n'est pas toujours facile de bien s'alimenter et de résister aux petites douceurs pour compenser une journée difficile ! Au moment des repas, il est important de vivre l'instant présent, et de prendre du plaisir à manger. Le but de cet atelier est de réintroduire la notion de plaisir dans le fait de cuisiner des plats faciles et équilibrés pour le bonheur de les partager en famille ou entre amis.

- Cuisine Aromatique aux Huiles Essentielles :

La cuisine aromatique, c'est l'art d'utiliser les huiles essentielles dans notre cuisine pour bénéficier à la fois de leurs propriétés gustatives, olfactives et thérapeutiques. Elles parfument et aromatisent nos aliments pour donner des sensations nouvelles à nos papilles, alliant santé et plaisir. Des recettes simples et créatives pour égayer le quotidien !

***Chaque atelier sera un moment d'échange et de partage où les aliments (le bio est privilégié), épices et condiments seront étudiés d'un point de vue nutritionnel et énergétique.***

**La durée de chaque atelier est d'1h30. Les ingrédients et ustensiles sont fournis. Seul un tablier personnel est demandé.**

