

EVENEMENTS 1ER SEMESTRE 2026

Infos et resa : contact@laparenthesenice.com / T : 04 93 62 45 77

EVENT « HORMONES, ENERGIE & POIDS »	Samedi 24 janvier de 11H à 13H Tarif : 45€	-Session Pilates Hormonal W/ Giomari + -Talk w/ Jennifer Todrani, coach en nutrition spécialisée en santé hormonale féminine <i>Comprendre son corps et découvrir comment agir à chaque étape de la vie hormonale de la pré-maternité à la ménopause</i> Un moment bien-être pour réveiller ton énergie, apaiser ton corps et obtenir des clés concrètes pour ton équilibre hormonal + matcha & goodies
ATELIER YOGA « ASHTANGA BA B.A”	Dimanche 25 janvier de 10H45 à 12H45 Tarif 40€	Les salutations au soleil & les postures debout Par Emilie
EVENT «IMMERSION CORE ENERGETICS & SOUND BATH EXPERIENCE”	Dimanche 1er Fevrier de 16H00 à 18H Tarif : 30€	-Séance de Sound Bath w/ Héloïse <i>Un voyage sonore avec 9 bols cristal et tibétains pour retrouver l'équilibre intérieur</i> -Atelier « Core Energetics Bodywork” w/ Hella Zouiten, psychothérapeute <i>Un atelier expérientiel guidé où le mouvement devient un point d’ancrage et d’écoute du corps.</i>

		<i>A travers la mise en énergie puis le relâchement des tensions, chacun est invité à retrouver circulation, présence et puissance intérieure.</i> <i>Le parcours de conclut par une ouverture vers le cœur, dans un espace sécurisant, respectueux du rythme de chacun.</i>
ATELIER YOGA SOUPLESSE DES JAMBES & FORCE DU HAUT DU CORPS	Dimanche 8 Fevrier De 10H45 à 12H45 Tarif : 40€	Cet atelier de yoga dédié à la souplesse des jambes et à la force du haut du corps propose un travail complet et équilibré. À travers des postures ciblées, des enchaînements fluides et une respiration consciente, vous développerez mobilité, stabilité et tonus musculaire. Idéal pour améliorer l'ancrage, alléger les tensions et renforcer bras, épaules et dos, cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent gagner en aisance, en puissance et en harmonie dans leur pratique. Atelier animé par Auriane Cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants confirmés
WOMEN'S DAY HEELS CLASS & ATELIER CREATION DE PARFUM	Samedi 7 mars De 15h à 17h30 Tarif : 49€	-Atelier CREATION DE PARFUM Sentez...Imaginez .. Créez votre parfum sur-mesure ! Guidée par une experte, explorez les accords et gestes du parfumeur. Repartez avec une fragrance unique à votre image -High Heels Un cours sur talon intense et libérateur pour bouger, s'amuser et prendre du plaisir, tout en explorant une autre façon de danser et de s'affirmer pleinement. Venez vivre ce moment avec votre bestie, votre mère ou une personne chère, et partagez ensemble ! Accessibles à tous les niveaux ! + Matcha Break

--	--	--