



L'association: "activités bien être" vous propose des ateliers esthétique et santé.

Valérie diplômée d'état esthéticienne cosméticienne (CAP, BP, BTS) et BPJEPS « sport pour tous » se propose de vous aider à entretenir votre peau, à gommer les imperfections visage ou corps, à soigner vos cheveux mais aussi à trouver ou retrouver un bien être physique.

**Aucune vente de produit ne sera proposée pendant ces ateliers.**

L'hôtesse s'acquitte de l'adhésion annuelle de 20€. Elle bénéficie de 50% de réduction sur l'atelier, chaque fois qu'elle reçoit à son domicile et remplit les conditions d'accueil.

Les participantes sont invitées par l'hôtesse et sont informées du tarif, de la durée et de la prestation qui leur sera proposée. Aucun supplément ne sera demandé.

Si une participante souhaite à son tour devenir hôtesse, il suffit qu'elle en fasse la demande à la fin de l'atelier et choisisse le thème et une date qui convienne.

## Liste des ateliers et conditions d'accueil:

Mois de février et mars:

### Soin du visage oriental:

- démaquillage complet
- gommage enzymatique
- bain vapeur
- modelage
- pose de masque rassoul
- retrait du masque
- application de lotion et crème de jour

Durée du soin 1h20, durée de l'atelier 3h, tarif 40€

L'hôtesse doit disposer d'une pièce assez grande pour recevoir 4 personnes avec un point d'eau à proximité. Elle invitera 3 personnes homme ou femme.

Les participants viendront avec 1 serviette de toilette, 1 drap de bain et 1 gant de toilette. (Si possible non maquillés)

### Je prends soin de mon dos :

- modelage du dos réalisé par Valérie
- exercices en groupe à refaire chez soi ou au bureau

Durée de l'atelier 2h, tarif 30€

L'hôtesse doit disposer d'un espace pouvant recevoir 6 personnes. Elle invitera 5 personnes homme ou femme (12 ans minimum).

Aucun matériel n'est nécessaire pour la pratique des exercices mais le port de vêtements souples est conseillé. Vous pourrez vous munir d'un carnet afin de noter les exercices recommandés.

## Mois d'avril et mai:

### Soin des mains:

- mise en forme des ongles
- trempage et travail des cuticules
- modelage et gymnastique des mains
- pose et retrait du masque

La pose de base et vernis sera proposée gracieusement, elle est facultative

Atelier interactif, chacun participe et apprend, pour pouvoir entretenir ses mains à la maison. Tarif: 40€, durée 3h.

L'hôtesse devra recevoir 5 personnes homme ou femme (jeune fille acceptée). Une table pouvant contenir 6 personnes sera nécessaire.

A l'occasion de la fête des mères et ou des pères, pour toute visite parent/enfant une remise de 50% sera accordée à la deuxième personne.  
Les participants pourront s'ils le souhaitent amener leur matériel afin d'en parfaire l'utilisation. Ils se muniront d'une serviette de toilette et d'un petit coussin.

### Je prends soin de mes cheveux :

- comment faire un shampoing
- les produits capillaires avant pendant et après le shampoing
- le coiffage

Pendant l'atelier, shampoing, soin avant et ou après shampoing, séchage et coiffage seront effectués.

L'hôtesse conviera 3 femmes ou adolescentes. Elle devra disposer d'un évier accessible.

La durée de l'atelier sera de 3h et le tarif de 40€.

Les participantes viendront avec deux serviettes de toilette.

Aucune coupe ne sera effectuée, mais un raccourcissement de frange sera proposé gracieusement.

D'autres idées d'ateliers sont en préparation : marche Afghane, épilation(s), j'apprends à me maquiller avec mes produits, gymnastique douce, relaxation ...

Si vous avez des envies je peux vous construire des ateliers sur mesure.  
Contactez-moi pour la mise en place.