

*Journée
dédiée
à la femme*

INSTANT POUR SOI COCOON D'HIVER 2016

Une pause détente sur un site privilégié et chaleureux !

DIM 31 JAN

DE 10H À 19H • ENTRÉE LIBRE



ORGANISÉ PAR
LADIESSENTIELLES CLUB



Ladiesessentielles Club : animations au féminin.

Animations et divertissements. Ateliers loisirs, bien-être ou sportifs.
Conférences, présentations interactives. Cafés, petits déjeuners,
apéritifs, dîners partagés. Créations d'événements.

Accueil : 06-60-76-24-27

Courriel : ladiesessentiellesclub@gmail.com

Site : ladiesessentiellesclub.wix.com/ladiesessentiellesclub



LADIESSENTIELLES CLUB

ATELIERS

Ateliers Massages Durée 20 mn Tarif 15 €

Shanti Massage Escala Zen : Massages du monde

Le balinais : massage lent et profond, travail des méridiens
Le lomi-lomi : massage hawaïen avec les avant bras
L'ayurvédique : massage rythmé indien
Le thaïlandais : massage habillé, étirement et travail énergétique

Rdv salle de réception. Massage en chambre.

Zen Zest : Le massage des pieds, réflexologie .15mn de réflexologie plantaire pour vous détendre, rien que par les pieds la sensation de votre corps entier aura été massé. Favorise l'élimination des toxines. Améliorer la circulation sanguine .Rétablir les échanges d'énergies Compenser les faiblesses de votre organisme Retrouver une souplesse des mains et des pieds .

Salle de réception : Le massage assis sur chaise. Relaxant et dynamisant. Profonde détente du dos, de la nuque et des bras. Diminue le stress et la nervosité. Agit en prévention des troubles musculo-squelettiques.

Salle de réception

Drainage Manuel : Drainage Manuel Bien-être Corps. Le Drainage Manuel Bien-être Corps est un massage doux et subtile qui favorise l'élimination de vos toxines et préservent vos défenses immunitaires. Les mouvements réalisés en spirale sont lents et rythmés afin de vous procurer une détente profonde.

Rdv salle de réception. Massage en chambre.

Ateliers Beauté Durée 20 mn à 1h00 Tarif de 5 à 25 €

L'Atelier Coiffure : Coiffure sur cheveux secs et propres uniquement :

coupe, coupe frange, chignon, lissage, boucles, brushing, pose de plumes, massage du cuir chevelu. Ventes accessoires coiffage.

Tarifs de 5 à 25€. **Salle de réception.**

Origine et sens : Les soins du visage avec leurs cosmétiques bio.

Les soins **Nature & Sens**, avec les marques **Asterale**, **Lulu & Guite** et **Secrets de fées** ainsi que Les rituels indiens **Letika**. Ventes de cosmétiques bio.

Épilation sourcils. Tarifs de 15 à 20€. **Salle de réception.**



Les Songes de Juliette : La Beauté des mains

Manucure complète Manucure express Pose de vernis Modelage main
Ventes de produits cosmétique

Tarifs de 9 à 15€. **Salle de réception.**

Chris'Alide : Conseils en image et maquillage. Couleurs et harmonies avec test individuel de colorimétrie et analyse des couleurs afin de vous faire découvrir celles qui vous valorisent ou ont tendance à vous desservir et comment les utiliser.

- Style vestimentaire , conseils après étude personnalisée de votre morphologie. Apprendre à masquer subtilement ses éventuels défauts et découvrir comment se mettre en valeur par des astuces simples !!
Durée 20 mn à 1h00 Tarifs 20€. **Salle de réception**



- Ateliers d'auto-maquillage (4 personnes). Apprendre à utiliser et appliquer les différents produits et comment reproduire les bons gestes au quotidien.

Vente de nuanciers. Durée 1h00 Tarifs 15€.(sur réservation)

Salle de réception. Horaires : 11H00 / 14H30 / 16H30

Le Centre Attitude est un complexe créé depuis 2005 par des spécialistes de la santé et du bien-être.



Votre Centre attitude vous propose une écoute personnalisée en sport, santé et esthétique.

Vous y trouverez une salle de sport et une piscine où des cours sur mesure sont dispensés par des éducateurs sportifs diplômés par l'Etat. Egalement vous avez la possibilité de vous relaxer au sein de notre Institut de beauté et de notre Hammam que vous pouvez privatiser.

Centre attitude de santé, d'entretien et de bien-être



Accueil 02 51 127 600

Courriel : aqua-attitude@santeattitude.fr

Site internet www.santeattitude.fr

ATELIERS

Ateliers Bien être Durée 20 mn à 1h00 Tarif de 10 à 25 €

Origine et sens : Bien être avec l'Aromathérapie. Consultations couleur pour connaître les émotions couleurs du moments. Conseils sur les usages des huiles essentielles **Altearah bio et Asterale.**

Vente de leurs huiles essentielles et cosmétiques bio cités ci dessus. soins du visage avec leurs cosmétiques bio. Tarif gratuit découverte. **Salle de réception.**



Ateliers au naturel : Aromathérapie, fabrication de cosmétiques bio

11H30 : Atelier DIY Aroma : fabrication d'un produit au choix : une huile de soin stimulante et anti-refroidissement ou un spray antibactérien assainissant à diffusion atmosphérique . Durée 20 min Tarif 10 €

15H30 : Atelier DIY Cosmétique : fabrication d'une crème visage bio hydratante (propriétés au choix : bonne mine, préparation au bronzage, antiride, apaisante, nourrissante...).

Durée 45 min Tarif 20 €

17H00 : Atelier DIY Aroma : fabrication d'un produit au choix : une huile de soin stimulante et anti-refroidissement ou un spray antibactérien assainissant à diffusion atmosphérique

Durée 20 min Tarif 10 €. (sur réservation) **Salle de réception**



Nathalie Parmantier, Naturopathe-Unique Essence

Séance d'iridologie : permet d'établir un bilan de vitalité qui s'oriente sur le préventif. Durée 30mn Tarif 20€

Séance à la découverte de vos émotions en utilisant les fleurs de Bach : Confection d'un flacon personnalisé contenant les élixirs floraux du Dr Bach. Durée 30 mn Tarif 22€. **Salle de réception**



INSTANT POUR SOI

CONFERENCES

Conférences Durée 45 mn à 1h00 Tarif 12 € (sur réservation)

Marie Fréour – Ateliers au Naturel : Conférence en aromathérapie « Prévenir et soigner les maux de l'hiver » avec les huiles essentielles.. Les huiles essentielles spécial hiver, leurs propriétés thérapeutiques, précautions d'usage, critères de qualité, mode d'administration et exemples d'utilisation.

Durée 45 min environ - Horaires : **10H15-11H00 / 14H30-15h15.**

Au Salon



Nathalie Parmantier – Naturopathe - Unique essence :

Conférence en Naturopathie

"Vivre la saison de l'hiver au féminin"

Prévention des maux hivernaux. Maintenir un bon niveau d'énergie en respectant le cycle féminin : ne pas tomber dans des états de fatigue chronique, de surmenage, de sédentarité et préserver nos défenses immunitaires .

Durée 1H00 Horaires : **11H15-12H15 / 15H30-16H30**

Au Salon



DEGUSTATIONS

Dégustations/ Restauration



Olivia Globe Trotteur Asthéya : Une parenthèse de douceur, une petite pause dans le temps...**Car le Thé rime avec hospitalité...**
Venez vivre un vrai moment de détente et vous évader le temps d'une dégustation Astheya, en découvrant l'univers du thé et sa philosophie de vie. Ou allez-vous faire escale? Laissez-vous embarquer sur la route du thé pour mettre vos sens en éveil et découvrir des saveurs, senteurs, recettes venues d'ailleurs !
Découvrez les histoires et traditions qui s'y rapportent, ainsi que les bienfaits et secrets de préparation !

Embarquement pour une dégustation bien-être. (Sur réservation)
Durée 20 min Horaires : **14H00 / 16H30 / 17H30**
Au Salon



INSTANT POUR SOI

Restauration du Manoir (fait maison)

- Salade Baltique (carottes, saumon, gambas, ananas) : 10,70€
- Salade Caesar (Mesclun, tomates confites, poulet, tomme de Savoie) : 11,70€
- Tarte salée (carottes, poireaux, thon, œufs, fromage) : 9,00€
- Croque Monsieur : 7,60€
- Quiche Lorraine : 9,00€
- Compote maison : 2,00€
- Fromage blanc sur lit de fruits rouges: 2,40€
- Tartelette citron meringuée : 4,00€
- Fruits : 2,00€



Boissons au choix du Manoir

- Nespresso : 1,90€
- Café crème: 2,30€
- Thé/ Infusion: 2,40€
- Chocolat: 2,90€
- Jus de Fruits: 2,90€
- Bière : 3,00€
- Vin : 3,50€



De Neuville :

Bienvenue dans votre boutique de Neuville, le spécialiste des chocolats français !

En dégustation libre sur cette journée !
Au bar et salle de réception

Laissez-vous guider dans la découverte du chocolat français :
ballotins de chocolats assortis, coffrets de palets aux saveurs raffinées et originales ou plaisirs gourmands à grignoter.

Venez découvrir de nombreuses **idées cadeau pour faire plaisir à vos proches ou vous faire plaisir !** Pour toutes les occasions, **votre boutique de Neuville saura vous proposer des cadeaux originaux et savoureux...** A consommer sans modération !



5 rue de Budapest
44000 NANTES
Tél. : 02 40 20 23 08

deneuillenantes44@orange.fr