

4 DOMAINES.

4 COMPETENCES.

Brigitte Mercier-Fichaux

Anne Sophie Huchet

Diététiciennes reconnues :

Découverte de la cuisine diététique-bio.

Laetitia Tang

Conseillère en image : Révélation de votre potentiel et de votre style.

Anne Marie Louër

Formatrice expression-communication :

Affirmation de soi par l'outil théâtral.

Marie Vigouroux

Esthéticienne et Socio-esthéticienne :

Phyto-énergie, modelage énergétique, cosmétique naturelle.



Quatrissime

Vous sublime !

Réservez votre place au :

09.51.37.69.06

06.46.49.80.87

Quatrissime est une association de professionnels du bien-être (Loi 1901).



" QUATRISSEME "

Association

4 Professionnelles .

**4 Savoir faire pour trouver
votre équilibre.**

Diététique

Image de soi - Relooking

Expression-Communication

**Modelage énergétique
Aromathérapie**

Journée découverte

Programme :



9h à 11h

- *Atelier conférence image de soi.
Les bases de votre mise en valeur.

11h30 à 13h30

- *Présentation et préparation d'un menu bio et équilibré. Dégustation.

14h à 16h

- *Atelier expression et communication.
« Votre principal atout c'est vous ».

16h30 à 19h

- *Découverte de la phyto-énergie et cosmétique naturelle.

Tarif 160€ Repas compris.

Lieu: Cesson Sévigné

12 D avenue des Peupliers.

Stages 2 jours

4 thèmes :

- * **Les bases de votre équilibre :**
*La silhouette, la voix,
les menus, le toucher.*

- * **Trouvez votre vraie nature :**
*Le style, les émotions, le bio,
la phyto-énergie.*



- * **Le raffinement, un atout de charme.**
*Le maquillage, le charisme,
les menus festifs, les modelages.*

- * **Osez vous dépasser.**
*Les couleurs, l'énergie, les épices,
les huiles essentielles.*

Veillées ludiques et musicales.

Tarif 400€ Pension complète.

Possibilité de chambre individuelle.

Les lieux sont choisis selon le thème.

Voyages authentiques

Découverte de soi
vers d'autres horizons .

- * **Île de Groix.**
Contre vents et marées.
- * **Andalousie.**
Et son accueil chaleureux.
- * **Carpentras.**
Sous un soleil généreux.
- * **Casablanca** et sa magie.
- * **L'Italie** et son romantisme.
- * **Le Vietnam** et son dépaysement.

Au cours de ces voyages
ateliers et tourisme
au programme.



Quatrissime

Renseignements et réservations.

09.51.37.69.06

06.46.49.80.87

QUATRISSIME

Journées découverte

16 octobre, 13 novembre
11 décembre,
22 janvier, 5 février, 19 mars,
2 avril, 28 mai, 2 juillet.
Possibilité de dates en semaine.

Stages 2 jours à thème

*Les bases de votre équilibre.

23 et 24 octobre

19 et 20 février

25 et 26 juin

Gîtes et fermes auberges de caractère.

*Trouvez votre vraie nature.

20 et 21 novembre

26 et 27 mars

9 et 10 juillet

*Le raffinement, un atout de charme .

4 et 5 décembre

8, 9 et 10 avril : Andalousie.

Tarifs sur demande.

*Osez vous dépasser.

15 et 16 janvier: Carpentras.

14 et 15 mai à l'île de Groix.

Et prochainement :

Le Maroc, l'Italie et le Vietnam.

Réservez votre place au

09.51.37.69.06

06.46.49.80.87