

# Je crée ma routine Mieux-Vivre

Cocoon thérapies naturelles 210 bd Nostradamus 13300 Salon-de-Provence - samedi 17 janvier 2026 à 15:00



Accès à la billetterie :



[www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB](http://www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB)

Un atelier de co-création avec Sylvie MOLINAS (Santé Préventive) et Christèle SIROS (Réflexologie plantaire) sur 2 heures. 2 parties : Le mouvement au quotidien, pourquoi ? comment ? Et aussi d'autres techniques pour augmenter son capital mieux vivre au quotidien. Découverte de la réflexologie plantaire, auto massage des pieds et points stratégiques. Des explications sur les bénéfices d'une routine Mieux Vivre, des techniques que vous pourrez tester et choisir afin de créer votre propre routine en fonction de votre personnalité, de vos possibilités physiques, du temps que vous pourrez y consacrer ... Vous repartirez avec : Un support récapitulant les notions vues en atelier. Un panel de techniques désormais à votre portée. Votre routine testée et créée à la fin de l'atelier. Tarif : 30 € (15 € à la réservation et 15 € sur place)