

Ouest-France du 24 octobre 2016

Les Ateliers bien-être se posent à Plouharnel



Fabienne Delbouis crée l'association Les Ateliers Bien-être

Les *Ateliers bien-être* s'agrandissent. Après, Nantes, Paris, Fabienne Delbouis étoffe le concept et constitue son association du même nom. « **L'association sera domiciliée à Plouharnel**, précise Fabienne. **Le bureau et conseil d'administration sont en cours de constitution.** » Chaque mois, les ateliers proposeront un rendez-vous, à destination de personnes désireuses de se réunir autour d'intervenants sur des thèmes choisis par Fabienne. Travailler en groupe, préparation mentale et physique, apprendre à se détendre, s'exprimer, relaxation, sophrologie, méditation pleine conscience, autant de thématiques qui seront enseignées pendant les ateliers bien-être.

Le 30 octobre à Auray, le 13 novembre à Paris, les dates des premières journées bien-être sont déjà fixées. Prochain thème « **la confiance et ses sens** », précise Fabienne. **Les Ateliers bien-être sont un accompagnement, afin de redécouvrir la maîtrise de soi, destinés à tous, adultes et adolescents, rassemblés de manière collective** ». Apprendre à « **être bienveillant envers l'autre, est une vraie valeur** », se réunir ensemble et échanger avec différents intervenants, tels sont les multiples programmes de l'association. L'association dispose déjà d'un clip vidéo en ligne.

Contact : fabienne.delbouis@gmail.com. Renseignements et réservations au 06 63 73 11 20.