

Nouveau à La Varangue : Frédérique vous aide à prendre soin de vous !



Nouveau à La Varangue : Frédérique vous aide à prendre soin de vous !

« La Varangue ou l'art de prendre soin de soi » n'a jamais été autant en adéquation avec son intitulé !

En effet, après Cécile Delyfer, coach de vie et ses ateliers de confiance en soi, Julie Ried et ses ateliers « En corps », voici une troisième « drôle de dame », **Frédérique Descat**, dans ce lieu d'accueil des arts et de l'esprit.



Née à Vic-Fezensac, fille d'agriculteurs, « vraie gersoise » comme elle se définit, Frédérique a quitté en 2018 son métier d'enseignante pour se reconverter dans le bien-être, plus précisément dans l'accompagnement des personnes dans cette direction.

Diplômée en animation de l'école « Ecoute ton corps » fondée par Lise Bourbeau, son objectif est d'accompagner les personnes pour qu'elles deviennent autonomes dans leur bien-être, mental, émotionnel ou physique et qu'elles améliorent leur qualité de vie.

Pour atteindre ses objectifs, **Frédérique a plusieurs cordes à son arc** dont elle va nous faire profiter à La Varangue en ce début d'année.

Attention, Frédérique ne se lance pas à La Varangue, elle a déjà derrière elle une longue expérience des ateliers et formations qu'elle va proposer chez Pépito.

Les ateliers « Ecoute ton corps »

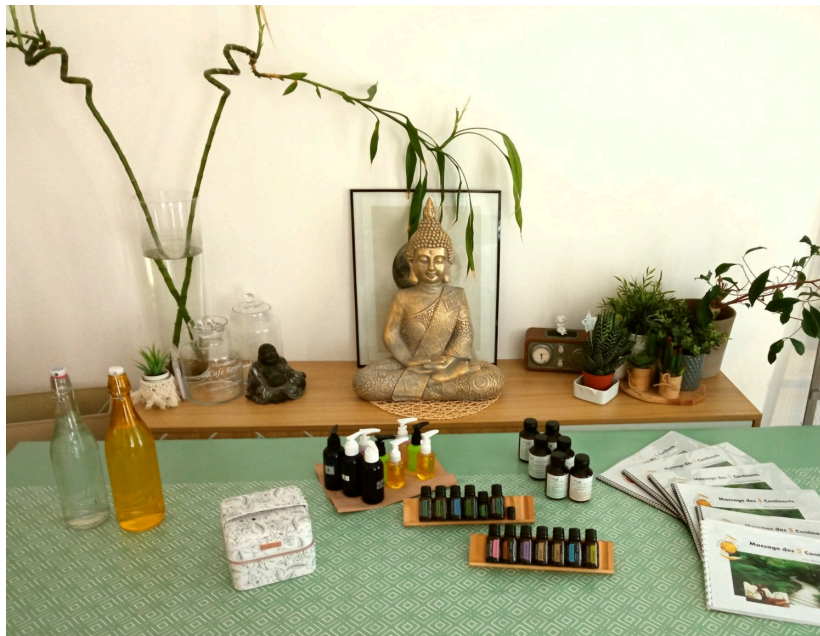
Frédérique proposera tout d'abord des ateliers de 3 heures directement issus de l'école « Ecoute ton corps ».

Ces ateliers d'une durée de 3 heures que l'on pourra suivre de manière indépendante porteront sur des thèmes précis, la colère, les peurs, la liberté, l'alimentation, le couple, la prospérité, la santé, le stress, l'énergie.

Ces ateliers sont des séances de groupe qui font la part belle à l'introspection.

Pendant ces ateliers, on se découvre soi-même sur le thème présenté et on repart avec des outils qu'on peut ensuite utiliser seuls.

« Autonomie », c'est le maître-mot de Frédérique !



Les ateliers sur les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des trésors de la nature que l'on ne sait pas toujours utiliser à bon escient.

Lors d'ateliers d'1 heure 30, l'objectif de Frédérique est d'apporter des conseils simples et pratiques pour que chacun puisse intégrer les huiles essentielles dans son quotidien et devenir autonome dans leur utilisation.



Les formations aux massages

Frédérique pratique les massages et les soins énergétiques mais elle est aussi formatrice au massage des 5 continents, une formation sur deux jours qu'elle propose aux professionnels ou aux personnes en reconversion dans le bien-être.

Elle proposera aussi une formation d'une journée destinée à tout public pour apprendre un massage simple et très doux aux huiles essentielles, l'Aromatouch.

La technique Nadeau

Enfin, Frédérique s'est formée à la technique Nadeau et transmet cette série de mouvements corporels à pratiquer ensuite de manière autonome pour un bien-être physique, mental, émotionnel.

Vaste programme !

Frédérique Descat sera à La Varangue pour une séance de présentation de ses activités

vendredi 10 février à 18 h 30

Un calendrier des différents ateliers sera fourni ce jour-là

Pour compléter sa présentation, elle animera **une conférence intitulée « Mon plan : être heureuse pas parfaite »**, qu'elle déroulera avec des exemples personnels

dimanche 12 février à 18 h 30



Si vous souhaitez en savoir plus, voici comment contacter Frédérique :

06 38 22 33 60

frederique.descat@orange.fr

sur facebook et instagram : frederiquedescat



Frédérique Descat

Soleil intérieur

Je vous forme...

Massage des 5 Continents

Un soin puissant alliant techniques de massages issues de différentes cultures, puissance des huiles essentielles, soin énergétique/magnétisme

Technique Nadeau

Une série de mouvements corporels à pratiquer ensuite de manière totalement autonome pour un bien-être physique, mental, émotionnel

Tchi Mitisai

Une méthode visant à libérer les centres d'énergies par apposition des mains, grâce à des techniques qui remettent l'énergie en mouvement

Je vous accompagne...

Huiles essentielles

Ateliers à thème, conseils et accompagnement individuel pour acquérir une autonomie dans leur utilisation au quotidien

Ateliers de groupes et consultations individuelles

Selon la méthode Ecoute Ton Corps, transmission de moyens simples et concrets, et guidance de l'autre vers ses propres réponses et solutions pour accéder à la paix intérieure

Je prends soin de vous...

Massages, soins énergétiques, libérations émotionnelles

Avec beaucoup d'amour et de bienveillance



Retrouvez-moi à
Vic-Fezensac (32)

06 38 22 33 60
frederique.descat@orange.fr

  frederiquedescat