



SOINS DE LA PEAU, DES MAINS & DES ONGLES THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Vanessa Van Der Lelij

Cet atelier propose une approche complète pour prendre soin de sa peau, de la tête aux pieds, notamment pendant et après des traitements médicaux. Grâce à des conseils personnalisés, vous apprenez à **mieux comprendre les besoins spécifiques de votre peau** et à adopter des gestes simples et adaptés au quotidien.

◆ Les bienfaits

Prendre soin de sa peau permet de **retrouver confort, douceur et confiance en soi**, même en période de fragilité.

En participant à cet atelier :

- Vous identifiez les besoins réels de votre peau selon votre situation
- Vous apprenez à choisir des produits adaptés à votre problématique (sécheresse, sensibilité, fragilité...)
- Vous favorisez la réparation, l'hydratation et la protection de votre peau, de vos mains et de vos ongles
- Vous développez des gestes de soin doux et respectueux de votre corps



◆ Les techniques

L'atelier est axé sur l'expérimentation et le partage d'expériences pour un apprentissage concret et chaleureux :

- **Tests de produits** : essai de crèmes, soins hydratants, et produits adaptés aux besoins spécifiques de chacun
- **Conseils pratiques** : comment structurer une routine de soin simple et efficace
- **Échanges et discussions** : partage d'astuces et de recommandations personnalisées selon les problématiques rencontrées

Retrouvez cette thérapie sur otium.center



- ❖ Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- ❖ Durée : 120 min (en collectif) 30 min ou 40 min (en individuel)
- ❖ Adapté aux ados et adultes : oui
- ❖ Pris en charge par LAMAL ou OCAS : non