



# La UNE

## Au service de la Population



VENDREDI 17 MARS 2023



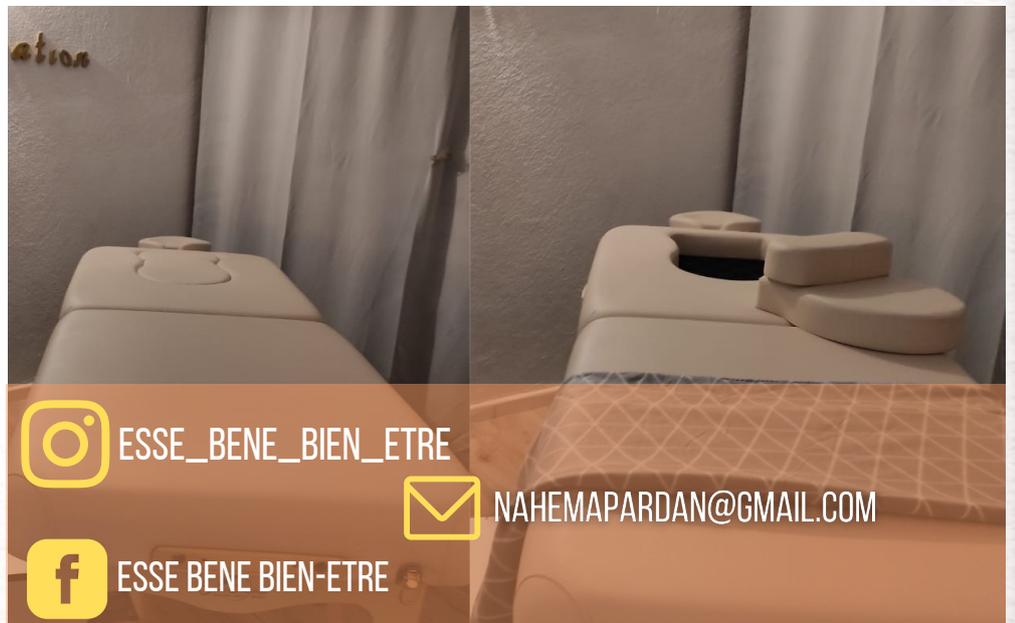
LA RIVIERA DU LEVANT

[www.rivieradulevant.fr](http://www.rivieradulevant.fr)

## PRENEZ SOIN DE VOUS AVEC ESSE BENE BIEN ÊTRE



Située à **Sainte-Anne**, Esse Bene qui signifie “ **apporter le bien être** ” en latin est un institut qui propose des prestations bien être telles que massage, rééquilibrage alimentaire, sophrologie et coaching en nutrition. Ouvert depuis moins d'un an par **Nahéma PARDAN**, chez Esse Bene Bien être vous pourrez profiter de massage drainant et détoxifiant, des séances de sophrologie qui aident à la gestion des émotions et d'un accompagnement périnatal pour les futurs parents. Auxiliaire de puériculture diplômée d'État depuis 10 ans, Nahéma exerçait principalement en milieu hospitalier et en crèche. Suite aux nombreux retours positifs de patients et parents quant aux soins et conseils qu'elle prodiguait, elle décide de se mettre à son compte et complète ses compétences en effectuant une formation initiale. Les femmes enceintes ont également droit à leur moment bien être avec une table de massage à mémoire de forme adaptée pour elles et aux personnes en surpoids. Pour celles et ceux qui souhaitent perdre ou prendre du poids, vous pourrez bénéficier d'un accompagnement en nutrition et apprendre la technique du Batch cooking qui permet de cuisiner un repas sain et équilibré en 2h. Apporter le bien être dans sa globalité est l'essence même d'Esse Béné Bien être.



0690 28 66 47



ESSEBENEBIENETRE



ESSE\_BENE\_BIEN\_ETRE



NAHEMAPARDAN@GMAIL.COM



ESSE BENE BIEN-ETRE