

Ateliers bien-être le dimanche 29 janvier

« Boostez votre système immunitaire à l'arrivée de l'hiver. »

13h30 : accueil

Atelier réflexologie plantaire

Découverte de la réflexologie plantaire



En général la réflexologie est pratiquée par un praticien reflexologue, mais il est également possible de se masser soi-même les pieds pour se relaxer et traiter des zones spécifiques. Durant cet atelier, vous découvrirez comment fonctionne la réflexologie plantaire. Vous apprendrez à réaliser une séance d'auto-massage spécifique aux zones reflexes de l'hiver.

Plantes et huiles essentielles pour l'hiver



Après le premier atelier, vous goûterez des tisanes qui vont aideront à vous sentir bien tout l'hiver. Pendant cette dégustation, Estelle vous expliquera les mélanges les plus appropriés et nous présentera différentes huiles essentielles indispensables pour l'hiver.

Atelier shiatsu

Découvrez le shiatsu familial



Le shiatsu est un massage d'origine japonaise réalisé grâce aux pouces et aux paumes de la main. Il se pratique sur le vêtement.

Par groupe de deux, vous apprendrez comment réaliser une mini-séance de shiatsu qui pourra bénéficier à vos proches, par la suite. Objectif : apprendre à ressentir et dénouer les tensions du receveur.



moncoconzen@gmail.com

06.22.80.41.47

Infos Pratiques

Dimanche 29 janvier

13h30 – 18h

Maison des associations de Saint-Péran

1 rue de la Mairie

35380 Saint-Péran

Venir avec un vêtement large, type pantalon de jogging et T-shirt pour être à l'aise.

Apportez si possible tapis de yoga, coussin de méditation, plaids...

Tarif : 60 € (dont 5 € à payer le jour même pour l'adhésion à l'association Volubilis)

Inscription

Pour vous inscrire, veuillez télécharger le bulletin d'inscription qui se trouve en bas de la page du site. Renvoyez-le par mail ou à l'adresse indiquée accompagné de l'acompte. Possibilité de payer l'acompte en ligne.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions ou besoins d'informations complémentaires.

Contact

06.22.80.41.47

moncoconzen@gmail.com

Au plaisir de vous rencontrer !