

Ateliers bien-être le dimanche 19 mars

« Se préparer au printemps »

13h30 : accueil

Atelier Tai Chi Chuan



Le tai chi chuan est un art martial chinois qui mêle gymnastique énergétique extrêmement lente, respiration profonde, visualisation et méditation. Selon de nombreuses études, le tai-chi-chuan présenterait une multitude de bienfaits sur la santé. Il aiderait notamment à gérer la douleur chronique et optimiserait la qualité du sommeil. Cette initiation vous permet de découvrir quelques enchainements simples que vous pourrez reproduire facilement chez vous.

Atelier réflexologie plantaire

Découverte de la réflexologie plantaire



En général la réflexologie est pratiquée par un praticien réflexologue, 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 réflexes du printemps.

Atelier plantes et tisane

Le plantes pour le printemps



Après le premier atelier, vous goûterez des tisanes détox pour optimiser le fonctionnement de nos organes d'élimination. Pendant cette dégustation, Estelle vous expliquera les mélanges les plus appropriés ainsi que les principes de la détox.

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.

Infos Pratiques

Dimanche 19 mars

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...



moncoconzen@gmail.com

06.22.80.41.47

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 !