

Ateliers bien-être le dimanche 28 janvier 2024

« Découverte du massage au bol et de la réflexologie plantaire »

14h – 16h

Atelier réflexologie plantaire et massage au bol

Le massage au bol



Le massage aux bols kansu est une technique de massage originaire de l'Inde. Il utilise un bol en bronze spécifique appelé "bol kansu", composé d'un alliage de cinq métaux.

Ce massage est effectué en frottant délicatement la surface du bol sur la plante des pieds selon un enchaînement défini. Cela crée des vibrations qui agissent sur les pieds, mais aussi sur l'ensemble du corps permettant une relaxation profonde.

Ses bienfaits :

- Améliore la qualité du sommeil
- Évacue le stress, la nervosité, l'anxiété ; calme la colère et l'irritabilité ;
- Soulage migraines et douleurs musculaires ;

La réflexologie plantaire



La réflexologie plantaire, est une technique de massage qui repose sur le principe selon lequel certaines zones des pieds correspondent à des organes spécifiques du corps. En massant ces zones, on peut stimuler les organes correspondants et favoriser l'équilibre énergétique dans le corps. La réflexologie plantaire est souvent utilisée à des fins de relaxation, de réduction du stress, et on lui attribue également des bienfaits pour la circulation sanguine et le soulagement de certains maux.

Durant cet atelier, deux par deux, vous découvrirez comment réaliser un massage au bol. Vous apprendrez également à réaliser un massage court des pieds reprenant les principales zones à stimuler pour se relaxer.

Dimanche 28 janvier 2024

14h – 16h

Maison des associations de Saint-Péran

1 rue de la Mairie

35380 Saint-Péran



moncoconzen@gmail.com

06.22.80.41.47

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

Tarif : 25 € + 5 € d'adhésion à l'association Volubilis (1 fois par an)

Inscription

Vous pouvez vous inscrire directement en ligne via le bouton inscription.

Paieiment

Pour valider votre participation, et réserver votre place, vous avez la possibilité de régler directement en ligne via le bouton « paieiment ».

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 !