

Atelier découverte : Auto-Massage des Pieds et du Visage

Samedi 16 Mars de 14H30 à 16H30



Je vais vous apprendre les gestes de bases pour être en pleine forme au quotidien en vous massant et comment masser vos proches: enfants, conjoint...

Cet atelier vous fera découvrir comment vous détendez par le massage des pieds et du visage tout en travaillant en même temps sur votre corps : maux de tête, stress, désordres digestif, faciliter le sommeil, stimuler la circulation sanguine...

Par des gestes simples, faciles et rapide pour vous apporter un réel repos, celui dont votre corps à besoin pour être calme et détendu.

Prévoir une tenue décontractée, 1 serviette de toilette, un plaid, 1 clé USB et votre bonne humeur .



Inclus dans l'atelier : guide complet remis à chaque participant

Tarif 30€/adulte et 15€/enfant

Au 16, La Paviotais 44750 Campbon

Participation sur inscription uniquement à :

Fabienne LE MEUR: 06.03.05.29.11 ou <https://fabiennerflexologie.wordpress.com>

fabienne.reflexologie@gmail.com

Envie d'organiser un atelier d'auto-massage chez vous? C'est possible: un lieu, une date et au minimum 6 personnes....



Inclus dans l'atelier : guide complet remis à chaque participant