

3 ATELIERS DE REFLEXOLOGIE MASSAGES BIEN-ETRE



A Saint-Galmier Loisirs
2, Montée du Cimetière
(Route de Chazelles)
42330 SAINT-GALMIER



**VENDREDI 20 OCTOBRE,
VENDREDI 17 NOVEMBRE
ET VENDREDI 1ER DECEMBRE DE 18H A 19H**

Le thème : Prendre soin de soi

Apprentissage du massage bien-être/détente.

Repérage des points d'acupuncture à masser pour réduire naturellement les problèmes de dos, ventre, tête, le stress et les tensions. Les plantes qui accompagnent.

Théorie et exercices pratiques.

La réflexologie s'effectue par des pressions sur des points spécifiques pour détendre, stimuler ou harmoniser le corps mais aussi l'esprit. Elle permet de réduire les tensions corporelles.

Intervenante : Ingrid GROSSY, naturopathe-réflexologue.

Tarif adhérent : 30 € par personne, Tarif non adhérent : 35 €
(3 Stages d'1 h : Fiches récapitulatives remises et les huiles essentielles fournies pour les massages.)

Renseignements et inscription les après-midis, Saint-Galmier Loisirs au 06 95 84 65 28



SE GALMIER
LA VILLE QUI PETITE !

DECouvrez ACTIVITES & STAGES

www.saintgalmierloisirs.fr

CONTACT : 06 95 84 65 28

Poterie
Badminton
Patrimoine
Yoga - Dessin
Informatique
country - Taichi
Anglais - Chinois