

Atelier Réflexologie plantaire

Initiation sur le thème : Ré-Activer sa vitalité

Atelier d'initiation à l'auto-massage en réflexologie plantaire
selon l'énergétique chinoise

Vous apprendrez des techniques applicables chez vous, en auto-massage ou en soin apporté à vos proches, pour permettre à votre vitalité de s'épanouir pleinement.

Cet atelier vous donnera des clés pour comprendre votre dimension énergétique.

Vous rétablirez une bonne circulation de votre énergie,
pour vous maintenir toujours en forme !

Des ateliers pour apprendre à se faire du bien

Samedi 1^{er} juin

De 9h à 17h – 90 € / pers.



Atelier ouvert à tous
animé par Clotilde GADENNE - Réflexologue

07.69.14.70.27

à Venelles

Association L'Arbre de Syphêtre
9 rue de la Carraire - Venelles

Prévoir un coussin et une couverture légère.

Tarif de la journée

Pour les adhérents à l'Arbre de Syphêtre : 80 €

Pour les non-adhérents : 90 €

L'atelier « Activer sa vitalité » est ouvert à tous, à partir de 16 ans.

Programme de la journée (9h - 17h) :

Matinée : Prise de conscience du corps et nettoyage énergétique

Notions d'énergétique chinoise : yin/yang, les 5 éléments, les organes ministres

Apprentissage de manipulations de détente en auto-massage

Repas : Le repas du midi sera pris en commun : chacun peut apporter ses spécialités à partager !

Après-midi : Reconnaissance de zones réflexes sur le pied

Initiation au « toucher-réflexe »

Pratique de l'auto-massage