

Massages Bien être et réflexologie

3 et 4 mars à Saumon Ste Blandine
horaires 9 h 30 -12 h (pique nique tiré du sac) puis 14h - 17 h 30

3 mars

Connaissance des auto massages chinois
Do-in du visage Comment se centrer ?
Les conditions du bon massage Bien être
et les contre indications.

Masser la tête, le visage, les mains . Massage du dos et
les différents gestes de massage. Massage des pieds



4 mars

initiation à la réflexologie
Massage partagé des mains
et des pieds.

Documentation fournie à chaque atelier

*Contact et inscriptions
obligatoires
Bernard Baudouin
05.49.79.71.46
tarif journée 40 €*

*Matériel à prévoir
Serviette ou paréo et
éventuellement vos
huiles*

Massages Bien être et réflexologie

3 et 4 mars à Saumon Ste Blandine
horaires 9 h 30 -12 h (pique nique tiré du sac) puis 14h - 17 h 30

3 mars

Connaissance des auto massages chinois
Do-in du visage Comment se centrer ?
Les conditions du bon massage Bien être
et les contre indications.

Masser la tête, le visage, les mains . Massage du dos et
les différents gestes de massage. Massage des pieds



4 mars

initiation à la réflexologie
Massage partagé des mains
et des pieds.

Documentation fournie à chaque atelier

*Contact et inscriptions
obligatoires
Bernard Baudouin
05.49.79.71.46
tarif journée 40 €*

*Matériel à prévoir
Serviette ou paréo et
éventuellement vos
huiles*