

MEDITATION

initiation à la relaxation et méditation
pour toute personne désireuse de se reconnecter à son Soi profond
(75.- pour 3h)

Samedis 10 novembre

De 14h à 17h

et 8 décembre

De 9h à 12h ou de 14h à 17h

Objectif : lâcher les pensées pour se centrer sur soi grâce à la méditation et en s'accordant un temps pour soi.

INTRODUCTION A LA REFLEXOLOGIE DES PIEDS ET DES MAINS

Samedi 10 novembre

De 9h à 12h théorie et introduction à la réflexologie des mains

Samedi 8 décembre

De 9h à 12h théorie et introduction à la réflexologie des mains

De 14h à 17h introduction à la réflexologie des pieds

A choix 1 journée complète, 1 demi-journée, 2 demi-journées sur 2 samedis.

Objectif : être capable d'effectuer un massage réflexologique des pieds et des mains dans le cadre familial, avoir les moyens de reconnaître les zones réflexes et quelles zones masser en fonction des symptômes présents.

(75.- la demi-journée, 150.- la journée complète)

SEANCES DE REFLEXOLOGIE

des pieds et/ou des mains, avec un soin énergétique des points mexicains

Nouveauté : massage profond du visage (visage, crâne, nuque)

Tous les lundis et vendredis de 8h30 – 18h

Et les samedis 5 mai – 16 juin – 6 octobre – 8 décembre l'après-midi sur rendez-vous

Objectif : stimuler tout le corps par l'intermédiaire des pieds et des mains, traiter des symptômes spécifiques et se détendre en profondeur.

(100.- pour 1h, 50.- pour 30 min avec les enfants et bébés,
agréée ASCA pour les assurances complémentaires)