



**UNE JOURNÉE
DÉCOUVERTE
GRATUITE**

Pour tous les seniors
À partir de 65 ans

SAMEDI 27 NOVEMBRE
10H00 – 16H00

**RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**

**MASSAGE ASSIS (sur
vêtements)**

**MASSAGE DES
MAINS**

Lieu :
Ancienne mairie : 25 rue
des culottes courtes

**RÉSERVATION
AVANT LE MERCREDI
24/11**

**Téléphone :
07 50 94 06 89**

**Pour les participants et leurs accompagnants
un espace d'échanges et de partages
Autour d'un thé ou tisane**

Claire Duperray reflexologue
Marie-christine Reyne praticienne en massages bien-être
proposent
UNE JOURNÉE DÉCOUVERTE
GRATUITE sur rendez-vous
Pour tous les seniors (à partir de 65 ans)
SAMEDI 27 NOVEMBRE de 10H00 – 16H00



Cette journée permettra aux seniors de découvrir et de recevoir des soins de bien-être. Ce projet a aussi pour objectifs de toucher tous ceux qui ne peuvent y avoir accès quelque soit leurs états de santé. Ces soins sont situés au sein du village (ancienne mairie), ce qui en facilite l'approche. Différentes pratiques seront proposées :

Réflexologie plantaire :

Massage détente à la surface des pieds ou des mains qui permet de stimuler des zones réflexes en lien avec les organes du corps humain. Cette méthode favorise la circulation de l'énergie vitale dans le corps. L'antistress essentiel à la santé.



Massage assis :

Massage du haut du corps qui permet de soulager les tensions et d'amener une détente. Manœuvres antistress. Massage sur personne habillée.



Massage des mains (massage à l'huile) Hasta prâna :

Massage qui soulage les tensions et raideurs des mains. Il assouplit les tissus et facilite les mouvements des doigts. Il permet un équilibre intérieur, une harmonie.



calme

Vitalité du corps

Anti douleur

rééquilibre les énergies

Nous espérons que cette activité perdure en amenant différents soins et que vous trouverez dans la continuité le bien-être recherché. D'autres journées seront proposées.

antistress

Nous serons heureuses de vous accueillir.

détente

Réservation pour un soin au 07 50 94 06 89

AU PROGRAMME

Massages gratuits avec réservation :

Réflexologie plantaire :

Massage détente à la surface des pieds ou des mains qui permet de stimuler des zones réflexes en lien avec les organes du corps humain. Cette méthode favorise la circulation de l'énergie vitale dans le corps. L'antistress essentiel à la santé.



Massage assis :

Massage du haut du corps qui permet de soulager les tensions et d'amener une détente. Manœuvres antistress. Massage sur personne habillée.



Massage des mains(massage à l'huile) Hasta prâna :

Massage qui soulage les tensions et raideurs des mains. Il assouplit les tissus et facilite les mouvements des doigts. Il permet un équilibre intérieur, une harmonie.



Réservez votre massage
07 50 94 06 89