

Réflexologie palmaire

à l'Hôtel les Thermes de l'Avenue

Séance collective d'automassage en réflexologie

Animatrice : Catherine Daugareil, infirmière aux Thermes de l'Avenue et praticienne en réflexologie au sein de l'association CAP.

Durée : 60 mn

Coût : 10 € par personne versés à l'association CAP

Groupe : de 3 à 6 personnes



Thèmes :

- 1. Mieux gérer son stress** : Vous allez vous familiariser avec la réflexologie et apprendre quelques points d'automassage. D'autres conseils vous seront donnés
- 2. Pour un meilleur sommeil** : On vous transmettra quelques points d'acupression à stimuler pour favoriser l'endormissement
- 3. Comment apaiser ses douleurs ?** : En complément des soins de santé, l'automassage en réflexologie vous aidera à lutter contre vos douleurs

Séance individuelle de réflexologie palmaire

Animatrice : Catherine Daugareil, infirmière aux Thermes de l'Avenue et praticienne en réflexologie au sein de l'association CAP.

Durée : 60 mn

Coût : 30 € versés à l'association CAP

La réflexologie est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une méthode qui stimule certaines zones réflexes du corps pour obtenir des réactions physiques et émotionnelles. Cette médecine naturelle permet de diminuer les tensions internes, de favoriser le relâchement musculaire, d'améliorer certains maux (céphalées, douleurs articulaires, troubles du sommeil...)



Pour plus d'information ou pour réserver :
05 58 56 36 27 ou à l'accueil de l'Hôtel

Dates

Séance collective
d'automassage en réflexologie
à 17h

MAI

Vendredi 17/05 : Thème **Stress**
Vendredi 24/05 : Thème **Insomnie**
Vendredi 31/05 : Thème **Douleurs articulaires**

JUIN

Mercredi 05/06 : Thème **Stress**
Mercredi 12/06 : Thème **Insomnie**
Mercredi 19/06 : Thème **Douleurs articulaires**
Mercredi 26/06 : Thème **Stress**

JUILLET

Mercredi 03/07 : Thème **Insomnie**
Mercredi 10/07 : Thème **Douleurs articulaires**
Mercredi 17/07 : Thème **Stress**
Mercredi 24/07 : Thème **Insomnie**
Mercredi 31/07 : Thème **Douleurs articulaires**

Séance individuelle de réflexologie palmaire

à 14h - 15h30 - 17h

MAI

Lundi 13/05
Lundi 27/05

JUIN

Mardi 11/06
Lundi 24/06

JUILLET

Lundi 08/07
Lundi 22/07

The Originals City,
Hôtel les Thermes de l'Avenue
17 av. Georges Clemenceau - 40100 Dax
<https://www.thermes-avenue.com>

info@thermes-avenue.com

05 58 56 35 00

les
Thermes
de l'Avenue