

# Réflexologie Palmaire

Par Catherine Daugareil l'infirmière des  
Thermes et praticienne en réflexologie  
palmaire



## Atelier collectif d'automassage

Durée : 60 min

Nombre de participants : 8 max

Coût : 10€/pers (paiement par chèque ou carte)

Horaire : 16h

Lieu : Salle de séminaire 3ème étage de l'hôtel

## Présentation des séances :

- Découvrir la réflexologie palmaire
- Se familiariser avec la technique du toucher
- Apprendre un protocole/thème afin que chaque participant puisse le renouveler au besoin.
- **Thèmes 1** : Comment apaiser vos **douleurs** dorsales, articulaires (cou, épaules, bras, bassin) et les céphalées ?
- **Thèmes 2** : Comment mieux gérer votre **stress** et vos angoisses ?
- **Thèmes 3** : Comment améliorer votre **sommeil** ?

**Mercredi 12 Février :**

**Thème 1**

**Mercredi 19 Février :**

**Thème 3**

**- Inscription à l'accueil de l'Hôtel -**

# La nutrition

Par Catherine Daugareil l'infirmière des Thermes et ayant un DU nutrition et maladies métaboliques

## Atelier Nutrition

Durée : 60 min

Nombre de participants : 10 max

Coût : 10€/pers (paiement par chèque ou carte)

Horaire : 16h

Lieu : Salle de séminaire 3ème étage de l'hôtel

### Thèmes 1 : De plus en plus difficile de contrôler son poids, pourquoi ? Que faire ?

En avançant en âge la morphologie se modifie malgré des habitudes de vie modifiées ou non. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les divers changements qui peuvent influencer votre poids et /ou votre tour de taille.

Des conseils adaptés vous seront donnés.

### Thèmes 2 : Comment construire ses menus ?

Vous cherchez très souvent des idées de menus, aucun ne vous convient. Durant cet atelier, vous apprendrez à les construire et les adapter à vos besoins et goûts.

Mercredi 25 Février :

Thème 1

Judi 27 Février :

Thème 2

- Inscription à l'accueil de l'Hôtel -