

REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Atelier Collectif d'automassage

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

10€ / 16h (1h) / max 8 personnes



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.

Mercredi 2 Avril

- **Thème 1** : Comment mieux gérer votre **stress** et vos **angoisses** ?

Mercredi 16 Avril

- **Thème 2** : Comment apaiser vos **douleurs** dorsales, articulaires (cou, épaules, bras, bassin) et les céphalées ?

Mercredi 23 Avril

- **Thème 3** : Comment améliorer votre **sommeil** ?

Inscription à l'accueil de l'hôtel

