

ATELIER D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

L'atelier d'initiation à la réflexologie plantaire est ouvert à toutes les personnes désirant apprendre à donner une séance de réflexologie plantaire relaxante. Ce n'est pas une formation mais une découverte qui vous permettra de pratiquer sur vos proches et de découvrir à votre rythme les bienfaits d'un massage plantaire.

L'apprentissage s'effectue de façon à ce que chaque participant puisse donner et recevoir le soin, ce qui est primordial pour une bonne intégration des ressentis du donneur et du receveur.

Je vous accompagnerai et vous guiderai dans l'art du toucher.

L'objectif :

- S'initier aux techniques de base de la réflexologie plantaire qui permettra de réaliser chez vous un soin de 30 minutes environ.
- Être à l'écoute du corps, du souffle et découvrir votre sensibilité au toucher
- Connaître des zones réflexes qui permettent de soulager et détendre vos proches de manière naturelle

Le contenu de l'atelier :

- Un temps de préparation (respiration, recentrage, yoga)
- L'apprentissage des mouvements de détente et de relâchement du pied
- Le repérage des principales zones réflexes
- La pratique des mouvements réflexes en binômes
- Un temps d'échange

En pratique :

- L'atelier se déroule en 3 sessions : les samedis 16 février, 2 & 23 mars 2019, de 14h30 à 17h30
- Vous pouvez créer votre propre groupe avec vos amis et proposer vos dates.
- Petit groupe de 6 personnes maximum
- Lieu : Studio de Yoga, 31 rue Bressigny à Angers
- Tarif : 100€

Les inscriptions se font auprès de **Karine Chardon** par téléphone au 06.18.42.45.17 – ou mail karinechardon.49@gmail.com - Plus d'info sur le site <http://shiatsu-reflexo-angers.com/>



Ambiance conviviale pour apprendre en douceur

