



Cours de bien-être



Une nouvelle section est créée à la Bousbotte : Cours de bien-être.

Les cours seront organisés dans la salle de la Bousbotte à Beauregard, à raison de deux séances par mois, de septembre à juin, le mardi à 17 h 30.

La durée du cours est de 1 heure.

Les cours seront animés par Lise FOURCADE (06 86 92 74 20).

Le tarif, pour la saison 2023-2024 est de :

⇒ 150 € pour les non adhérents à la Bousbotte,

⇒ 110 € pour les membres de la Bousbotte non titulaires d'une licence FSCF,

⇒ 90 €, tarif promotionnel, pour les membres pratiquant déjà une activité au sein de la Bousbotte et titulaires d'une licence FSCF.

Présentation de l'activité, par Lise FOURCADE

Pendant ces « instants pour soi », nous allons travailler à notre « bien-être ».

Pour cela nous allons utiliser des techniques d'automassage, des étirements, des petits exercices de détente et respiratoires et cela en fonction des saisons. Nous terminerons le cours par une séance de relaxation guidée.

Vous aurez besoin d'une tenue confortable, un tapis de yoga, éventuellement une couverture et petit coussin.

Qui je suis

J'ai suivi une formation pendant 4 ans de spécialiste en shiatsu, je suis animatrice de cours de bien-être et de yoga. J'effectue des séances de soin individuel.

Le shiatsu (qui veut dire littéralement en japonais « pression des doigts ») est une thérapie corporelle d'origine japonaise, issue de la médecine traditionnelle chinoise, qui permet d'entretenir sa santé, de prévenir la maladie et, de soulager divers maux. Pour cela on utilise les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise comme les utilisent les acuponcteurs.

Lise FOURCADE