



Cours de bien-être



2 cours par mois sur 10 mois de septembre à juin

Durée du cours 1 heure

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

06 86 92 74 20