

Relaxologie palmaire

Sylvette Meynial



Descriptif : **"Le trésor est en nous, prenons en soin"**. Une activité essentiellement pratique.
Un temps de 2 heures où je vous invite à donner et à recevoir une relaxologie palmaire (massage bien-être des mains et des bras). Un temps d'échange et de partage où nous porterons l'attention sur notre corps pour nous relaxer et lâcher les tensions de la semaine. Un atelier bien-être tout en douceur pour prendre soin de soi et de l'autre. Vous pouvez vous inscrire seul ou à deux."

Matériel nécessaire : 1 huile végétale type amande douce, 1 grande serviette, 1 plaid, 1 débardeur fine bretelle pour les femmes et un marcel pour les hommes.

Planning :

26 septembre

10 octobre

24 octobre

7 novembre

21 novembre

5 décembre

9 janvier

23 janvier

6 février

27 février

20 mars

17 avril

01 mai

29 mai

12 juin