

Réactivez vos énergies pour faire face À LA FATIGUE AU TRAVAIL



Inscription

OBJECTIF

Optimiser votre énergie et diminuer la nervosité et la fatigue

Apprendre le toucher d'acupuncture, l'auto-massage et d'autres techniques pour améliorer l'équilibre postural et réduire la tension et la douleur mentale et physique

PROGRAMME

Points Neuro-Lymphatiques : pour stimuler le système de drainage du corps et renforcer le système immunitaire (production des anticorps)

Points Neuro-Vasculaires : pour régulariser la micro-circulation sanguine et détendre efficacement les raideurs, courbatures, crampes et spasmes dans tout le système musculaire

Psycho-Bio-Acupressure : autostimulation de points d'acupuncture par la pression avec un impact direct sur notre état psychologique

DO-IN : auto-massage japonais pour équilibrer l'énergie corporelle en stimulant les méridiens depuis le sommet du crâne jusqu'aux orteils

CHAKRAS : technique pour harmoniser les centres énergétiques et le système endocrinien

Fleurs de Bach : pour mieux gérer le débordement émotionnel (cure ponctuelle en fonction des besoins de chaque participant)

Méditation Tibétaine : bienfaits reconnus sur le système immunitaire, nerveux, cardiaque...

LIEU

Hôtel Ibis - Châtellillon

HORAIRES

9h00 -17h30 • 1 journée

ANIMATRICE

Virginie DELAGE

FRAIS

40 € TTC (repas inclus)

DATE

JEUDI 06 FÉVRIER 2014

INSCRIPTION JUSQU'AU

Jeudi 30 janvier 2014