

Auto massages : bien-être et forme !

Animé par :

Madame Dominique Quesne - IFraCE

Programme d'apprentissage destiné aux aidants pour
gérer son équilibre physique et psychique grâce aux
bienfaits des auto massages et des plantes.

Trois séances pour apprendre à se masser à l'huile, se
recentrer sur soi et découvrir le lâcher-prise...

CONSERVER ET AMELIORER L'IMAGE DE SOI
GARDER OU REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

« Avec le concours financier de la CNSA, dans le cadre de la
conférence des financeurs pour la prévention de la perte de
l'autonomie des personnes âgées de l'Aude, »

SANTÉ

ATELIER

DATE

7

**Septembre
2023**

14h30 - 16h

LIEU

St Jean de Barrou
Foyer municipal
12 avenue de Narbonne



INFOS

**Inscriptions en Mairie
pour les 3 séances**

04 68 45 91 73

Entrée gratuite



Le programme

SEANCE 1

7

**Septembre
2023**

14h30

Accueil autour d'un café,
Présentation du programme,
Apprendre à se masser et s'apaiser:
tête visage, mains,

SEANCE 2

14

**Septembre
2023**

14h30

Accueil autour d'un café,
Présentation du programme
Apprendre à se masser et s'apaiser:
Révisions et approfondissement,,

SEANCE 3

21

**Septembre
2023**

14h30

Accueil autour d'un café,
Présentation du programme,
Apprendre à se masser et s'apaiser:
Révisions + haut du corps et dos,

Je souhaite m'inscrire aux 3 séances:

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ CP/Ville : _____

Téléphone : _____ Email: _____ @ _____

Inscriptions à la mairie de Saint Jean de Barrou:
04 68 45 91 73 / 06 79 22 34 87