

Atelier Naturo

- À la découverte de l'alimentation vraie
- Le stress au travail - Astuces et solutions
- Que manger le midi au travail pour être en forme l'après-midi ?
- Je prends soin de mes émotions avec les fleurs de Bach
- Je renforce mon système immunitaire
- L'importance du sommeil
- Ma collation énergisante
- Oh mes articulations !
- Mon petit déjeuner idéal

Thème personnalisé sur demande

En individuel

Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un art millénaire d'origine chinoise, s'adressant à tous et à toutes (hommes, femmes, enfants) sans limite d'âge, qui consiste en un massage réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes des pieds.

La réflexologie plantaire procure une détente profonde et renforce les défenses naturelles de l'organisme. En prévention la réflexologie plantaire est idéale pour maintenir un équilibre général. Cette technique peut également être un accompagnement quant aux différents maux de la vie quotidienne.

Contre-indications : les 3 premiers mois de grossesse, infections graves, maladies cardiaques et digestives importantes, phlébite déclarée, pied blessé.

