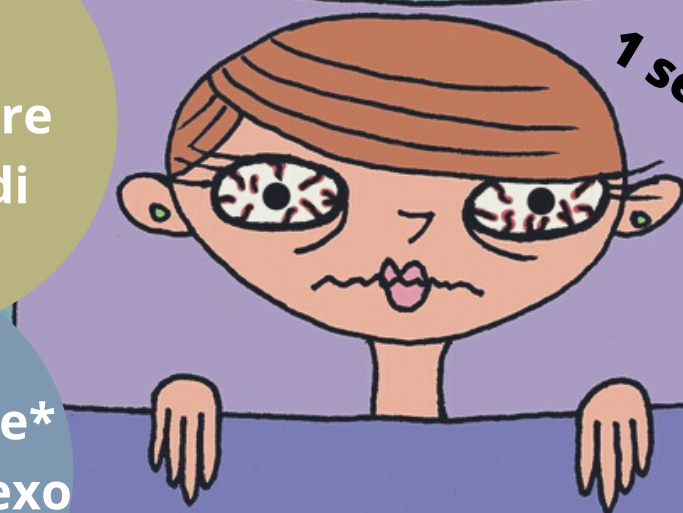


Alexandra DURAND & Emilie REVEYRAND
Réflexologues et conseillère en aromathérapie

L'insomnie

Samedi
5 novembre
après midi

70€/personne*
40€ sans réflexo



ATELIER
AROMA-REFLEXO
+
1 séance réflexo 1H!

fanette

UNE JOURNEE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SOMMEIL

Atelier aromathérapie (roll-on, stick inhalateur ...)
1 séance d'1h de réflexologie plantaire +/- Méditation guidée selon votre envie
Conseils pratiques pour retrouver le sommeil

Programme détaillé et réservation sur <https://www.lebonreflexe.net/> ou
à Parenthèse Sport & Wellness Concept - ZI de Reyrieux

Atelier limité à 6-8 personnes sur inscription obligatoire

*Réduction de 5€ si achat avant le 16/10/22 pour atelier aroma-réflexo

Alexandra DURAND 06 75 32 02 94 - <https://www.lebonreflexe.net/>
Emilie REVEYRAND 07 69 20 21 03 - <https://www.reflexo-therapie.fr/>



Au Programme

- Séance individuelle et personnalisée de réflexologie plantaire pouvant être accompagnée d'une séance de méditation guidée (1h).

- Atelier et conseils pour mieux dormir (2h30) :

- Qu'est-ce que l'insomnie :

A quoi sert le sommeil ? Etiologie des insomnies

Conseils et réflexes naturels à adopter dans votre quotidien.

- La réflexologie plantaire :

Qu'est-ce que c'est? Origine et fonctionnement. La réflexologie et l'insomnie.

- L'aromathérapie :

Qu'est-ce qu'une huile essentielle? Les huiles préconisées

Conseils et précautions à prendre pour une bonne utilisation.



- Atelier aromathérapie :

Réalisation de votre propre synergie "bonne nuit" animé par une aromaturge

(présentation d'une sélection d'huiles essentielles appropriées aux insomnies et aux besoins de chacun). Fabrication d'un roll-on et d'un stick inhalateur.

Attention atelier déconseillé aux femmes enceintes de moins de 3 mois et aux enfants.



Dates & Lieux

Parenthèse Sport & Wellness Concept

ZI de Reyrieux, 5378 Rue du Pou du Ciel, 01600 Reyrieux

Samedi 5 novembre 2022

Attention horaires et départs des participants en décalés :

-Atelier commun de 14h30 à 17h

-Séance individuelle de réflexologie à 13h15 ou 17h15 ou sur RDV si plus de 4 pers.

-5€

Code REDUC5*

jusqu'au 16/10/2022

Inscription obligatoire

Réservation obligatoire sur www.lebonreflexe.net ou directement à Parenthèse Sport & Wellness Concept (Reyrieux) ou auprès de votre réflexologue : A. DURAND 0675320294 ou E. REVEYRAND 0769202103