

Alexandra DURAND & Emilie REVEYRAND
Réflexologues et conseillère en aromathérapie

L'insomnie

ATELIER

Samedi
27 novembre

70€/personnes
65€/personnes*
Reyrieux (01)



UNE JOURNEE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SOMMEIL

Atelier limité à 6-8 personnes sur inscription obligatoire
Réflexologie plantaire individuelle et personnalisée de 45min +/- Méditation guidée
Comment améliorer ses nuits (conseils pratiques, réflexologie et aromathérapie)
Atelier aromathérapie: Fabrication d'un roll-on "bonne nuit", d'un stick inhalateur

Programme détaillé au verso



*Remise de 5€ si réservation avant le 30 Octobre 21 code REDUC5



Renseignements et réservations auprès de votre réflexologue
Emilie REVEYRAND 07 69 20 21 03 ou Alexandra DURAND 06 75 32 02 94

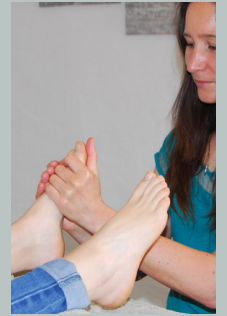
Au Programme

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

- 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 , 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 27 novembre 2021

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.

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