

ATELIERS AUTO-MASSAGE (LUNDI AU MERCREDI)

Offrez-vous une parenthèse bien-être pour relâcher les tensions, vous recentrer en douceur et apprendre des gestes simples à refaire chez vous. Ateliers accessibles à toutes, sans prérequis. Gestes doux, faciles et adaptés à votre rythme.

Coup d'éclat – Visage

- ✓ Détente des mâchoires, tempes, front
- ✓ Lissage des traits, effet bonne mine immédiat

Réflexologie faciale – Émotions & équilibre

- ✓ Apaisement du stress
- ✓ Stimulation de points réflexes
- ✓ Soutien des organes internes

Réflexologie palmaire – Ancrage & détente

- ✓ Libération des tensions dans les mains
- ✓ Zones réflexes (sommeil, digestion...)
- ✓ Reconnexion et recentrage

À chaque atelier, vous repartez avec un cadeau bien-être, une routine personnalisée, une sensation de calme.

Formules & Tarifs

À domicile – Groupe privé (2 à 6 pers.)

Un moment chaleureux entre amies, famille ou collègues.

Tarifs par personne : 6 : 32,50 € | 5 : 35 € | 4 : 37,50 € | 3 : 40 € | 2 : 45 €
(l'hôte reçoit un cadeau supplémentaire).

En individuel – Atelier sur mesure

À domicile ou dans mon espace bien-être.

À partir de 50 €, selon votre localisation.

En groupe ouvert – Dans mon espace en petit comité (max. 6 pers.)

40 €/pers, boissons et douceurs offertes.

Disponibilités

Lundi à mercredi & 2 samedis par mois

Réservation obligatoire 07 45 23 99 04 - sanacionbienetre@gmail.com

Contactez-moi pour les prochaines dates ou organiser un atelier sur mesure.

