



Les ateliers de Lôrence

Autour du massage:

J'ai plaisir de vous faire découvrir cet atelier basé sur une première approche du massage.

À quoi s'attendre ..

Pendant cet atelier nous allons apprendre les bases d'un massage (crânien, dos, jambes, pieds)
Nous aborderons les différentes techniques associées à chaque partie du corps pour apporter du bien-être et soulager les tensions musculaires afin de pouvoir réaliser un massage pour vos proches, nous travaillerons en binôme et chacun recevra un massage de son coéquipier.

Pour des questions d'hygiène merci de prévoir une grande serviette de bain.

Les ateliers sont d'une durée d'une heure au tarif de 15 euros pour les adhérents et 20 euros pour les non adhérents (5€ d'adhésion pour l'assurance)

Samedi 14 décembre 2024 de 10h00 à 11h00

C'est avec plaisir que nous nous retrouverons dans les locaux de :

La Commanderie

1310 chemin des Fours à Chaux

(sur la promenade verte)

83200 Toulon

sec.asso4chemins@free.fr

06.22.93.46.76

Pour les réservations Lôrence 06.15.81.10.05