

## Stage de Réflexologie



Se relaxer de la tête aux pieds  
Apprendre des protocoles  
simples pour se détendre et  
assouplir le corps pour soulager  
les maux physiques et mentaux.

**Samedi 25 Novembre 2023**

Au cours de cet atelier Gersende vous apprendra à connaître et soulager les zones sensibles chez la femme et l'homme grâce à des techniques de réflexologie, efficaces en terme de prévention et de gestion du stress. La réflexologie plantaire consiste à appuyer sur des points précis des pieds appelés "zones réflexes " à l'aide du pouce pour obtenir une action bienfaisante à distance sur différentes parties du corps. Par des stimuli on libère les toxines des points bloqués. La réflexologie vise à mobiliser le processus d'auto guérison et à retrouver l'équilibre. Elle permet de se ressourcer en peu de temps et d'obtenir rapidement une détente profonde.

**Animateur :** Gersende CENSIER (Réflexologue certifiée F.F.R)

**Lieu et horaire :** LAC (salle polyvalente) 14h à 17h  
12 rue Lecointre 92310 Sèvres.

**Tarifs :** 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2023-2024  
42 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" à la saison) les participants extérieurs bénéficieront du tarif adhérent à partir du deuxième stage.

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt.**

Recevoir des informations de l'ACS Yoga et réserver merci d'envoyer un courriel à : [acsyogataichi@gmail.com](mailto:acsyogataichi@gmail.com).

**Venez avec tapis de yoga, serviette, huile de massage ou crème mains, un paquet de lingettes . Ongles de mains coupés et propres. Vêtements ou tenue de sport souples et confortables, pieds nus. Une couverture pour les frileux.**

-----  
Bulletin d'inscription (stage de Réflexologie Plantaire samedi 25 novembre 2023)

Je m'inscris pour le stage de Réflexologie plantaire, je verse la somme de.....€ en chèque à l'ordre de l'ACS Yoga (merci de noter la date du stage au dos du chèque).

Nom et Prénom : .....

Adresse : ..... Tél. : .....

Adresse courriel (mail lisible) .....

Date et signature :