



**Des tensions dans les épaules, la nuque, le dos ... ?  
Vous pouvez faire quelque chose !  
Venez vous initier à des gestes simples de Massage Bien-être**

Apporte un mieux-être dans le corps et aussi dans l'esprit.  
Favorise la pleine conscience pour savourer l'instant présent.  
Amène légèreté et joie.  
Renforce le lien avec les proches.

L'association LIBRE ET VIVANT  
vous propose un concept innovant et inédit :  
Activité régulière de pratique du Massage Bien-être

**SÉANCES DÉCOUVERTE GRATUITES**

**Jeudi 26 avril - 14h30 à 15h30 ou 18h30 à 19h30**

**Samedi 28 avril - 10h00 à 11h00**

**Salle Edmond Carrière à Restinclières**

Dans un cadre respectueux et bienveillant, en binôme, chacun à son tour, vous donnez et vous recevez un massage après une démonstration sur un participant volontaire. Vous êtes accompagné dans votre pratique tout au long de ces échanges de massage. Massage à travers les vêtements pour ces séances de découverte, mais possibilité de massage à l'huile ultérieurement. Prévoir une grande serviette de bain et une tenue confortable.

**Contact et inscription :  
Marielle THOMAS - 06 07 19 19 98**

