

# Ateliers Auto-Soins

20€

les samedis 6 et 13  
décembre de 16 h à 18 h  
avec Lucile  
Maximum 7 personnes

**Réservez votre place, Tél 06 77 46 54 90**

Ateliers et soins à l'espace de l'inspir  
50 rue dessoles Auch

Information sur les ateliers site internet

<https://yogacandrasurya.fr/#actus>



Accompagnement au Rétablissement & alignement Myofascial



# Auto-Soins

Ateliers 6 et 13 décembre de 16 h à 18 h :

Soulagement des douleurs par  
la méthode Trigger Point

Assis sur une chaise ou allongé sur un tapis,  
Apprenez à soulager efficacement vos douleurs, qu'elles soient  
légères ou intenses, grâce à la technique des Trigger Points.  
vous découvrirez comment :

- Utiliser vos mains, vos doigts, ou une simple balle de tennis  
comme outils.
- Écouter et sentir votre corps pour identifier et relâcher les  
tensions musculaires.
- Danser les fascias (tissus conjonctifs) en musique
- et retrouver une meilleure mobilité.

Réservez votre place en me laissant un message:

Tél 06 77 46 54 90

Visite du site internet: