

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Entrée libre

Le massage thaï : une tradition ancestrale qui combine pressions, étirements et mobilisations pour une relaxation globale des pieds à la tête

9h-9h30 Initiation à la méditation

9h30-10h30 Petit-déjeuner
offert par les commerçants du quartier

10h30-12h Initiation au massage du dos

12h-14h Accueil et renseignements

14h-17h Découverte du massage thaï
Recevez un massage par les praticiens
et les étudiants de l'école
Sessions de 15 mn - habillé

17h30-18h30 Initiation à l'automassage et à la
respiration pranayama

Initiations en petits groupes sur inscription
au 07 78 64 45 24