

Le programme de "MA JOURNEE ZEN"

Je choisis mes pratiques, mes ateliers, mes conf de 9h à 18h

**Séances individuelles
de 30 minutes**

**30 min
30
euros**

- 1 Rééquilibrage fascias
- 2 Shiatsu ou massage californien
- 3 Réflexologie plantaire ou massage assis
- 4 Médecine traditionnelle chinoise
- 5 Numérologie des 22 arcanes du tarot
- 6 Eclat japonais

**Séances collectives
de 1 Heure**

**15
euros**

- 9h15 - 10H15 Pilates
10h30 - 11h30 Pilates sur chaises
13h - 13H45 AquaTonic
15H30 - 16H30 Pilates sur chaises
16H45-17H45 Pilates

Conférences

Gratuit

- 11h40 Atelier "bienfaits des jus légumes" (Régine)
13h50 Diététique chinoise et amincissement (Véro)
14H20 Présentation du Pilates (Bernadette)
16H20 Hypnose et conscience corporelle (Isabelle)
17H30 Acupuncture, esthétique visage (Véronique)

**Réservations au
06.28.32.04.95 ou 07.55.61.27.79**

Adresse : 653 chemin de St Jean ALLAUCH 13190