



# Atelier

## Réflexologie en médecine traditionnelle chinoise

avec **Ombeline Bordes**  
Naturopathe et Réflexologue



Découvrez la réflexologie palmaire pour relâcher les tensions musculaires et nerveuses au quotidien.

### Programme de l'atelier :

- Quel lien entre les saisons, les émotions et les maux du quotidien ?
- Comment s'auto-masser pour relâcher les tensions ?
- Quel protocole de bien-être mettre en place ?

Venez nombreux pour vous initier auprès d'une naturopathe aux techniques et procédés de bien-être à reproduire chez soi !



Samedi 8 avril

2023

14h30-16h30

La Bonnette

Salle Rouge-gorge

La Queue-lez-Yvelines

Tarif : 20 €

Inscription auprès de votre enseignante ou par courriel : [yoga.usy@laposte.net](mailto:yoga.usy@laposte.net)

Organisé par la section **Hatha Yoga** de l'USY - <https://usy-hathayoga.com/>