

Pendant votre pause méridienne  
ou en fin de journée  
Séance de 45 min

(descriptif en page 2 - accueil/préparation - massage - échange)

le mardi 9 avril à la DDT (Providence)  
le jeudi 11 avril à la DREAL (Rue Ranc)

*Créneaux : 11h45 - 12h45 - 15h45 - 16h45 - 17h45*

**Inscriptions réservées aux adhérents de l'ASCE 86  
avant le 4 avril par mail à : [asce-86@i-carre.net](mailto:asce-86@i-carre.net)  
En indiquant vos nom-prénom-numéro d'adhérent  
et le créneau souhaité ainsi qu'un numéro de  
téléphone pour vous contacter en cas de besoin**

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée. En cas  
d'inscriptions insuffisantes, l'activité pourra être annulée.

**Le coût de cette activité est de 20 € la séance  
(en comptant la participation de l'ASCE 86).  
Règlement préalable à l'ordre de l'ASCE 86 ou  
par virement bancaire.**



Le mal de dos est considéré comme le mal du siècle et cela n'est pas pour rien.  
4 personnes sur 5 souffrent du dos !

Entre tensions, contractures, mauvaises postures de travail, sédentarité, stress, lombalgie, hernie discale, scoliose, sciatique, arthrose, etc., les troubles ne manquent pas ! Tout cela vous parle, non ?

Soulager les douleurs du dos grâce à la naturopathie et ses techniques naturelles, c'est possible !

Un bon massage du dos commence par des mouvements doux et légers pour ensuite être un peu plus tonique en variant les techniques de massage. On cherche à gagner en profondeur petit à petit afin de détendre les muscles plus profonds, toujours en respectant les sensations et le ressenti de la personne massée.

Il permet de dénouer les tensions et détendre les muscles, soulager les courbatures et les contractions. Il favorisera également l'oxygénation du corps en favorisant l'évacuation des toxines par la stimulation de la circulation sanguine.

Il permet de retrouver sérénité, détente, calme, concentration et de lutter contre les effets du stress et les problèmes posturaux.

Le massage est effectué sur table et selon vos préférences, le(la) massé(e) reste habillé(e) ou se dévêtit le dos pour un massage plus efficace avec huile de massage.

Toute séance de massage ne remplace pas un suivi ou traitement médical. La naturopathie et ses techniques dont les massages viennent en complément de celui-ci.

