

Ce qui vous est proposé

5 séances de réflexologie à domicile

Visite de la réflexologue qui offrira une séance à chacun (aidant et personne aidée) et pourra vous montrer des gestes qui font du bien.

Les visites durent une heure et sont espacées de 15 jours environ. Nous établirons le calendrier ensemble.

Invitation à deux rencontres

Un moment pour se retrouver ou faire connaissance entre aidants (et personnes aidées si possible), partager un atelier et un goûter (*h'hésitez pas à me joindre pour plus d'informations*)

La réflexologie : qu'est-ce que c'est?

C'est une action douce sur le visage, les mains ou les pieds.

Elle aide le corps à s'équilibrer pour:

Soulager le stress et les douleurs

Dénouer les tensions

Harmoniser les émotions

Améliorer l'énergie vitale et les fonctions corporelles ...



Bien Vieillir



En partenariat avec



Le Forum de Saillans et l'AVI de Die

Comment en bénéficier ?

Pour vous inscrire ou vous renseigner,
vous pouvez vous adresser à la réflexologue
ou
à la personne qui vous a remis ce document.
Votre participation est entièrement gratuite.



Catherine Madoré
Réflexologue RNCP

www.massagesenchemin.fr
massagesenchemin@lilo.org

07

67

67

09

19



Réflexologie

pour les Seniors aidants
et les aidés
dans la vallée de la Drôme

*Vitalité
Bien-être*



Un projet soutenu par
la Conférence des Financeurs
de la Drôme