

LE PART'ÂGE

**Atelier Technique de massage pour
activer la circulation et lutter contre
l'effet jambes lourdes**

MARDI 24 MARS – 14H00 à 15H30



**Le Part'Âge
Saint-Just-Malmont**



**Séniors à partir
de 55 ans**

**GRATUIT / INSCRIPTION SUR LE PORTAIL FAMILLES
06 61 94 25 36 – lepartage@loire-semene.fr**



**Loire
Semène**
COMMUNAUTÉ
LE PART'ÂGE

www.loire-semene.fr



Le Part'Âge
Saint-Just-Malmont



GRATUIT / INSCRIPTION
SUR LE PORTAIL FAMILLES
06 61 94 25 36
lepartage@loire-semene.fr



Durée 2H30



Séniors à partir
de 55 ans

Atelier Technique de massage pour activer la circulation et lutter contre l'effet jambes lourdes



MARDI 24 MARS
14H00 à 15H30

Massages, gestes simples et rituels bien-être
pour un corps plus léger

Un atelier dédié à l'apprentissage de
techniques de massage ciblées pour
stimuler la circulation et réduire la sensation
de jambes lourdes.

Vous découvrirez également des gestes
efficaces pour activer le système
lymphatique et favoriser l'élimination
naturelle des toxines.

Au programme : démonstration et pratique
guidée, initiation au brossage à sec, une
technique douce et rapide à intégrer dans
sa routine quotidienne et conseils pour
retrouver légèreté et confort au quotidien.

Pour plus d'information, rendez-vous sur notre site :
www.loire-semene.fr