

Association La Classe

Route du Village 11
Maracon



La Classe

PRENDRE SOIN DE SOI NATURELLEMENT

Mercredi 25 mars 2026 de 19h30 à 21h30

Atelier « bon sens » pour pallier les petits bobos de tous les jours, ou comment faire avec ce que j'ai sous la main.

Nadia vous propose des trucs et astuces naturels pour les bobos du quotidien : plantes, compléments alimentaires, huiles essentielles, cataplasmes, exercices corporels, points d'acupressure....

Préparation pour le printemps, thèmes abordés :

- Accompagner le foie et la vésicule biliaire pour s'alléger
- Recette de mellite digestive (à base de miel et d'épices)
- Gestion des colères et frustrations

Par Nadia Bagnoud, éducatrice-réflexologue depuis 2003,
praticienne en massage :
réflexologie, massages des méridiens, drainages lymphatiques, Reiki,
enseignante en massage bébé.

Inscriptions au 079/65 66 772

Chapeau à la sortie

