

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'acupression....

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

