

La Pause Massage détente

Découvrez toutes les informations de cet événement !

NOUS VOUS PROPOSONS

Les lundis de 14h à 15h
(hors vacances scolaires)
en séance individuelle
de 20 minutes

La Pause «Massage détente»

(destinée aux aidants familiaux)

À LA MAISON DE L'AUTONOMIE
10^{ème} rue d'Estienne-d'Orves

 INSCRIPTION GRATUITE

Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)
de la Ville de Rueil-Malmaison
– Maison de l'Autonomie –
organise une « Pause Massage détente » habillée
en séance individuelle de 20 minutes
les lundis de 14h à 15h (hors vacances scolaires)
à destination des aidants familiaux

Christelle Herman,
praticien en massage assis,

vous proposera
un massage habillé assis sur chaise ergonomique visant à un
« lâcher prise »,
détente, bien-être, redynamisation du corps
par un enchaînement de mobilisations,
de stimulations,
de frictions et d'appuis...

Sur les zones :
dos • épaules • nuque • cou • bras • mains
• et cuir chevelu.

N'oubliez pas de vous inscrire à la Maison de l'Autonomie
(participation gratuite)

au 01 41 39 88 00
www.mairie-rueilmalmaison.fr