



Offrez-vous un moment de détente. Soirée Zen à l'Oive

Pour se détendre après une bonne semaine de travail, quoi de mieux qu'une soirée « Zen » à l'Oive ? Le centre aqualudique de Moulins Communauté ouvre ses portes exceptionnellement vendredi 17 mai de 18h à 23h.

Venez tester une activité au choix parmi une liste complète :

Aromathérapie : 45 min en groupe de 10. Kathleen Remory distille ses conseils sur l'utilisation des huiles essentielles. Deux thématiques abordées : Les huiles et la relaxation et le sport et récupération, quelles huiles et quelle utilisation ?

Diététique : 30 min en groupe de 8. Floriane Cellier, diététicienne, propose des conseils diététiques.

Énergétique chinoise : en individuel 30 min. Lise de France prévoit un rééquilibrage énergétique par manipulation, grâce au toucher thérapeutique (individuel et sur table) Isabelle Baraud propose un rééquilibrage énergétique par acupuncture et moxa (individuel et sur table également).

La médecine traditionnelle chinoise est avant tout préventive et se base sur le rééquilibrage énergétique afin de permettre au corps de retrouver sa capacité à s'auto guérir. Elle prend en compte la personne dans son ensemble : son capital énergétique, son hygiène de vie, son alimentation, son émotionnel, sa vie sexuelle, son équilibre entre le repos et ses activités, son environnement...Plusieurs techniques sont mises à disposition du praticien afin de lui permettre d'avoir une approche personnalisée de la personne qu'il reçoit.

Attention cet atelier est déconseillé aux femmes enceintes ou sous traitement bêtabloquants.

Massage et Modelage : 20 min de massage ou modelage sont proposés sur différentes zones du corps (mains, visage, dos, jambes, cuir chevelu) par des esthéticiennes, des praticiens du massage bien-être et des ostéopathes.

Méditation : Catherine César vous propose des séances de méditation. La méditation est une pratique spirituelle et philosophique. Elle correspond à une pratique mentale et posturale qui permet de se relaxer et de s'évader en décrochant quelques instants complètement de la vie réelle en devenant silencieux et contemplatif. (Séance de 30 min, groupe de 10 pers, au palais des sports).

Pose de vernis : une esthéticienne de l'institut Oïa réalise une pose de vernis mains ou pieds.

Sophrologie : 30 à 45 min en groupe de 10. Caroline Valigny propose des séances de méthode exclusivement verbale et non tactile. La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).

La séance a lieu au Palais des sports.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Infos et réservation :

Vendredi 17 mai 2019 de 18h à 23h – Centre aqualudique l’Ovive Rue Félix Mathé - Tarif : 5€. L'entrée donne droit à un massage ou un atelier bien-être – Renseignements au 04 70 34 04 05.



CONTACTS PRESSE

Damien Thieuleux, Directeur de Cabinet de Moulins Communauté
04 70 48 50 25 ; d.thieuleux@agglo-moulins.fr

Nicolas Bonnet, Responsable du service communication de Moulins Communauté
04 70 48 54 68 ; n.bonnet@agglo-moulins.fr