

ATELIER DÉTENTE

**LE SAMEDI 7 FEVRIER 2026
DE 14H30 À 17H**

VOTRE BOUTIQUE COCOONING ET VALERIE, REFLEXOLOGUE



Vous proposent une douce parenthèse

**L'espace d'un après-midi, prenez soin de vous
Et laissez-vous envoler...**

**** AU PROGRAMME ****

**Temps de lâcher-prise par la respiration
Apprendre à se détendre, à se recentrer**

**Initiation aux techniques d'automassages par la réflexologie
Apprendre des gestes simples et efficaces pour relâcher le stress du quotidien**

Atelier intimiste (places limitées) - accessible à tous - sans prérequis

Participation : 20€ - Possibilité de réserver dès maintenant !

**ENVOLE-MOI
RÉFLEXOLOGIE-RELAXATION
27 BIS, RUE DES PYRÉNÉES
65390 AURENSAN
06.88.73.23.45
N° SIRET 93062088500010
<https://envole-moi-reflexologie.fr/>**

**COCOONING
BIEN-ÊTRE-NATURE-DÉTENTE
7, RUE MASSEY
65000 TARBES
05.81.01.78.80
N°SIRET 889763033 00012**