ATELIER REFLEX & SENS

Accompagnement Bien-être
Prévention et Gestion du stress

Vous continuez à tout gérer…

Et si vous vous accordiez un temps pour souffler ?

La journée est finie, mais votre tête continue.
Vous aimeriez vous poser, sans y parvenir.

Marie Dussart

Relaxologue - Réflexologue

Prévention et gestion du stress à Bordeaux-Lac

Première rencontre

80 € · 1 h 30

Écoute, pratique adaptée et temps de retour

À l'unité, en suivi ou dans un parcours de cinq rendez-vous

Réserver : atelierefleXetsens.com

07 56 86 17 03

12 cours de Québec · Bâtiment B · 33300 Bordeaux

Quand le corps continue de tenir

ATELIER RÉFLEX & SENS

Votre rythme, votre pause

Une ou plusieurs techniques, adaptées à vous dans chaque format.

Première rencontre

80 €
1 h 30

Un échange pour faire le point, puis une pratique adaptée à votre confort.

Séance de suivi

70 €
1 h 15

Après la première rencontre, pour revenir ponctuellement ou régulièrement.

Retour à l'équilibre

325 €
5 rendez-vous au total

Des pauses rapprochées lorsque le stress prend de la place, avec un point au fil des rencontres.

1 première rencontre de 1 h 30 + 4 suivis de 1 h 15

Environ tous les 15 jours, rythme ajusté ensemble.

Première incluse. Déjà réglée à 80 € ? Il reste 245 €.

Rituel Récupération

90 €
1 h 45

Réflexologie combinée : davantage de temps sur deux zones complémentaires.
Après une première rencontre.

Séance adaptée

45 €
30 à 45 min

Enfants, adolescents, personnes âgées ou fragilisées : durée et gestes ajustés.

Réserver votre première rencontre

atelierreflexetsens.com · 07 56 86 17 03

12 cours de Québec · Bâtiment B · 33300 Bordeaux

Durées totales : échange, pratique et retour compris. Plusieurs techniques peuvent être associées sans supplément ; le Rituel ajoute du temps.

Accompagnement de bien-être, sans diagnostic, qui ne remplace pas un suivi ou un traitement médical.