

n°72
septembre
2020

ASSOCIATION *Acalanthis*



www.acalanthis.info



Pour le mois
d'octobre :

Révision de
l'atelier
précédent et
poursuite de
l'apprentissage du
massage du dos .

Venez vous
approprier des
techniques
simples et
néanmoins
efficaces !
Et repartez avec
une sensation de
détente et de
mieux-être.

MASSAGE* DOS PERFECTIONNEMENT

**Salle communale Marcel Petit, 2
rue de l'hôtel dieu à TALANT
(derrière la station total)**

**mercredi 7 octobre
19h - 21h**

**samedi 17 octobre
10 h - 12 h**

Venez partager un moment chaleureux et
convivial

* massage de bien-être : sans aucune vocation
thérapeutique, ce soin ne se substitue en aucun cas à un
massage exécuté par un kinésithérapeute

Planning des ateliers des mois suivants :

Mois	Atelier	Dates
Novembre 2020	Massage visage & cuir chevelu	Mercredi 4 novembre Samedi 14 novembre
Décembre 2020	Automassage et relaxation	Mercredi 2 décembre Samedi 12 décembre
Janvier 2021	Massage assis	Mercredi 13 janvier Samedi 23 janvier
Février 2021	Massage dos autres manœuvres	SAMEDI 30 janvier ▲ Mercredi 24 février
Mars 2021	Massage Thaï des pieds - 1ère partie	Samedi 13 mars Mercredi 17 mars
Avril 2021	Massage Thaï des pieds - 2ème partie	Samedi 3 avril Mercredi 7 avril
Mai 2021	Dos : initiation & perfectionnement	Samedi 15 mai Mercredi 19 mai
Mai 2021	Entraînement TRAIL	Samedi 15 mai : 12h - 13h Mercredi 19 mai 21h à 22h
Juin 2021	Jambes légères	Mercredi 9 juin Samedi 12 juin+ AG 12h-13h

Tenue : vêtements amples et souples style jogging

Matériel : une grande serviette style drap de bain + une petite serviette

De quoi prendre des notes

Renseignements :

A l'adresse mail de l'association : contact@acalanthis.info ou acalanthis@orange.fr

Où au : 07 82 77 86 67

Inscription :

Le règlement s'effectue d'avance, à l'inscription. Le prix de la séance est de **20 €**.

Votre chèque ne sera encaissé que quelques jours avant l'atelier.

Merci de remplir le coupon ci-dessous et de joindre votre règlement (à l'ordre de l'association ACALANTHIS) Le tout est à renvoyer à l'adresse suivante :

Association ACALANTHIS, 40 rue Balzac, 21 000 DIJON

Si vous n'êtes pas encore adhérent penser à votre cotisation annuelle qui est de 20 €.

Merci d'arriver 10 minutes en avance afin que la séance commence à l'heure.

Coupon à renvoyer avec votre règlement :

Date de l'atelier :

NOM : Prénom :

Adresse :

N° de téléphone où l'on peut vous joindre facilement :

Adresse mail :



Les cours d'apprentissage se déroulent à TALANT
maison communale Marcel PETIT
2, rue de l'hôtel Dieu.
En venant de Dijon, boulevard de Troyes,
tourner au feu à droite juste avant la station total
ACCESS

