



Avec l'appui des Espaces Seniors
du Département du Tarn



Réflexo-Me®

« *Soyez acteur de votre bien-être* »

Conçu dans une approche pédagogique, cet atelier est animé par **Madame Corinne CALVO**, réflexologue professionnelle. Par une méthode interactive, elle allie conseils pratiques, exercices concrets et moments de convivialité.

L'atelier se déroule en **5 séances collectives**, réparties sur **5 semaines consécutives**. La participation à l'ensemble des séances est essentielle pour profiter pleinement de tous les bienfaits proposés !

Les Bonnes Raisons de participer à cet Atelier :

- Allier loisir, bien-être et estime de soi,
- Améliorer votre quotidien avec des gestes simples et faciles,
- Profiter d'un moment d'échanges et de partage avec les participants,
- Découvrir votre capacité à vous détendre émotionnellement et physiquement

SANTÉ

ATELIER



Atelier
de 5 séances

24 Septembre 2025

01 Octobre 2025

08 Octobre 2025

15 Octobre 2025

22 octobre 2025

LIEU

Sorèze

Espace de lien social

7 rue des Ecoles

TARN - OCCITANIE



INFOS

Inscriptions auprès du

CCAS de Sorèze

Tél 05 63 74 40 30

Proposé par



Le programme

Séance 1

24
Septembre
2025

14H30
—
Gestion des Emotions

Séance 2

01
Octobre
2025

14h30
—
Sommeil

Séance 3

08
Octobre
2025

14h30
—
Détente Musculaire

Séance 4

15
Octobre
2025

14h30
—
Bien-être digestif

Séance 5

22
Octobre
2025

14h30
—
Parenthèse bien-être, bilan retour d'expérience

L'Association Française des Reflexologues Indépendants a pour but de promouvoir la réflexologie. Les membres de l'association, tous Réflexologues professionnels, sont présents sur l'ensemble du territoire Français. Les CCAS, les Mairies, les Conseils Départementaux ainsi que les EHPAD nous font confiance (journées et semaines bien-être, semaine bleue...). Les réflexologues sont formés à l'accompagnement des personnes âgées pour leur bien-être et la prise en charge des risques liés à l'âge.

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Tarn