

UNIVERSITÉ DE  
VERSAILLES  
ST-QUENTIN-EN-YVELINES



université PARIS-SACLAY

## AUTO-MASSAGE AVEC UNE BALLE À PICOTS

**Apprenez à vous détendre grâce à l'auto-massage avec une balle à picots.**

Jeudi 27 juin 2019, 17h - 17h45

Maison de l'étudiant.e Marta Pan

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

Pendant cette séance, vous allez apprendre à stimuler vos zones réflexes grâce à un massage doux avec une balle à picots d'une dizaine de centimètres de diamètre. L'accent sera mis sur les mains, les poignets, les bras et les pieds. Le massage de ces zones réflexes permet de stimuler tout le corps et tous les organes. Ces massages favorisent aussi la circulation sanguine.

La séance durera 30 minutes. Une balle à picots vous sera prêtée et vous pourrez en acheter à la fin de la séance (3 à 4 €).

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Gratuit

## Inscription

**Nom et prénom (\*)**

**Statut (\*)**

Etudiant

Personnel

**Courriel (\*)**

**Téléphone (\*)**

**Validation de saisie (\*)**



🔊 écoutez le mot à saisir