

« **Initiation aux soins manuels pour tous** »

Prendre soin de soi



Les exercices sont toujours simples.
Apprendre à mieux connaître son corps :

- Respirer
- Se détendre
- Se centrer
- Amener en conscience

Ressentir son corps est une manière simple d'apaiser son esprit.

La conscience du corps facilite le repérage des émotions et permet de les éloigner ou de les digérer.

Prendre soin de l'autre



Pour prendre soin de sa famille, de ses proches,
sans être un professionnel de santé,

avec des outils accessibles à tous et sans danger :

- Toucher
- Sentir
- Détendre
- Masser

Des exercices inspirés de la pratique professionnelle de l'intervenant : écoutes, pompages...

Avec toutes les informations et précautions pour ne pas se substituer aux professionnels de santé.

Cabinet d'Ostéopathie et de Réflexologie Plantaire

11, rue du Pied Sec
72100 Le Mans (Quartier Ponlieue)

Téléphone : 02 43 61 46 10
Mail : oste-conseils@wanadoo.fr