



ASCE 86
couleur passion

Activité NATURO BIEN ETRE

Profitez d'une pause bien-être Massage Détente au choix Sur table, à l'huile chaude Massage par zone



Karine GEFARD
Naturopathe,
Massages Bien-Être

Le mal de dos est considéré comme le mal du siècle.
Tensions, contractures, mauvaises postures au travail, etc.
4 personnes sur 5 souffrent du dos !

Troubles de la circulation sanguine, jambes lourdes, impatientes.
Le travail vous rend sédentaire ?

Troubles digestifs, votre ventre est le siège de vos émotions.
Vous ressentez du stress, avez des troubles du sommeil.

Tout cela vous parle ?



Accordez-vous un moment de détente et prenez soin de vous.

Selon vos ressentis, vous choisissez le massage qui vous correspond :

- Massage du dos
- Massage des jambes
- Massage du ventre



Effectué sur table de massage, j'adapte le soin selon vos besoins avec une huile personnalisée (neutre ou avec huiles essentielles).

Les mouvements et appuis sont validés en amont dans le respect des sensations que vous recherchez.

Toute séance de massage ne remplace pas un suivi ou traitement médical. La naturopathie et ses techniques dont les massages viennent en complément de celui-ci.

En'vie
Natur'o
Bien Être

06 12 47 94 37

envie.naturo.bienetre@gmail.com

En'vie Natur'o Bien Être

envie.naturo.bien.etre



L'A.S.C.E. 86 vous propose une activité « Naturo Bien Etre » sur une séance de 45 mn (séance de 35 mn + 10mn accueil/préparation arrivée-départ).

Les séances se déroulent sur le temps de la pause du midi de 11h30 à 13h45 et de 15h45 à 18h (3 créneaux horaires disponibles) sur le site de Providence et de Ranc.

Les dates proposées sont les suivantes :

- le lundi 22 septembre sur le site de Providence ;
- le mardi 23 septembre sur le site de Ranc.

Les inscriptions sur les créneaux horaires se feront par ordre d'arrivée. Cette activité vous est proposée pour 20€/personne.

Formulaire d'inscription
(être à jour de sa cotisation)

à retourner, accompagné de votre règlement à l'ordre de l'ASCE 86, **au plus tard le vendredi 12 septembre 2025** à:

Séverine Pinçon-Gravé
DREAL/SEI/DRC - rue Arthur Ranc - 86000 POITIERS
mail : severine.pincon-grave@developpement-durable.gouv.fr

NOM :

Prénom :

Site/ Service :

N° adhérent :

Tél bureau :

Tél portable :

Lundi 22 septembre (Providence)	Choix	Prix	Total
11H30-12H15		20,00 €	
12H15-13H		20,00 €	
13H-13H45		20,00 €	
15H45-16H30		20,00 €	
16H30-17H15		20,00 €	
17H15-18H		20,00 €	
Mardi 23 septembre (Ranc)			
11H30-12H15		20,00 €	
12H15-13H		20,00 €	
13H-13H45		20,00 €	
15H45-16H30		20,00 €	

16H30-17H15		20,00 €	
17H15-18H		20,00 €	