

INFORMATION du CLIC Riom Limagne Combrailles

Nous vous proposons trois nouvelles séances intégrées à notre programme d'ateliers via Skype, dès lundi 9 novembre prochain. Il s'agit cette fois-ci de séances d'automassage avec Myriam.

Confortablement installés chez vous, en position assise, devant votre écran, vous pourrez grâce à Myriam, vous initier à l'automassage, technique très simple pour permettre de diminuer vos tensions, de vous centrer sur vos sensations de bien-être, de vous poser et de ralentir votre rythme quotidien...

Comme son nom l'indique, l'automassage est tout simplement le massage que vous pourrez vous faire vous-même.

Dans une tenue souple et agréable, vous apprendrez à vous masser la tête, puis les bras et mains, le haut du corps et enfin les jambes jusqu'aux pieds.

Il vous faudra plusieurs séances pour apprendre à masser tout le corps. Les exercices étant très simples, vous pourrez les reproduire chez vous seuls et ainsi assimiler tous les mouvements entre 2 ateliers.

Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante : anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

[Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique :](#)

Vous pouvez contacter, les mardis 14h00-16h00 et les vendredis 9h00-11h00 Harmonie au 06 70 03 35 62.

Restant à votre disposition, très cordialement,

Anne GARRY

Responsable Coordonnatrice et Pilote local MAIA

Association Réseau Seniors

CLIC Riom Limagne Combrailles

MAIA Riom Limagne Combrailles

Ligne directe : 04 73 97 00 73 ; 06 27 96 40 88 - STANDARD : 04 73 33 17 64

www.clic-riom.fr

Rejoignez-nous sur notre Facebook