



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 24 septembre 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : prof de yoga et masseuse

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

1 guasha, 1 brosse souple pour le visage, 1 brosse pour brossage a sec du corps

CODE ACTIVITÉ : 11ER831

Prix : **140.00 €**

DESCRIPTION

? Auto-Drainage Lymphatique : Reconnecte-toi à ton corps, stimule ta vitalité ?

Et si tu offrais à ton corps un véritable coup de frais intérieur, depuis le confort de ta maison ?

Je te propose des séances guidées d'**auto-drainage lymphatique**, accessible à toutes et tous, inspirée de mes formations en drainage manuel, de mes connaissances anatomiques et de ma pratique du yoga.

Un moment doux, profond, et respectueux du rythme naturel de ton corps.

Pourquoi pratiquer l'auto-drainage ?

Le système lymphatique est notre grand allié oublié. Il joue un rôle essentiel dans l'élimination des toxines, la circulation des liquides, et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Les bienfaits ?

- Détoxification douce du corps
- Diminution des sensations de jambes lourdes et de gonflements
- Soutien du système immunitaire
- Amélioration de la circulation et de la respiration cellulaire
- Effet relaxant profond, idéal en période de stress, de fatigue ou de transitions hormonales

Chaque geste est enseigné avec bienveillance, dans le respect de ton corps. C'est une véritable **auto-soin** que tu pourras ensuite reproduire en toute autonomie.

Pour qui ?

- Pour les personnes en quête de légèreté et d'équilibre
- En cas de rétention d'eau, jambes lourdes, troubles circulatoires
- En accompagnement d'une démarche de mieux-être ou de soin

- Pour celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à leur corps avec douceur

Prends ce temps pour toi. Ton corps te dira merci !

Je t'accompagne avec soin et clarté dans ce rituel régénérant.



OBJECTIFS

Objectifs de la séance :

- Activer la circulation lymphatique pour un corps plus léger
- Réduire les sensations de jambes lourdes, ventre gonflés, yeux bouffis, culotte de cheval, peau d'orange
- Détoxifier en douceur

- Apprendre des manœuvres puissantes et réutilisables en autonomie

- ? Booster l'immunité et soutenir l'équilibre hormonal
- ? S'offrir un moment de soin, de lenteur et de reconnexion au corps

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-09-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	01-10-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	08-10-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	15-10-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	05-11-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	12-11-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	19-11-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	26-11-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-12-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-12-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-12-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	07-01-2027	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	14-01-2027	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	21-01-2027	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -