



# Ne manquez pas la « Soirée Zen » du Centre aqualudique, Samedi 23 novembre !

**Saint-Flour Communauté vous propose un moment privilégié au Centre aqualudique intercommunal Samedi 23 novembre : une « Soirée Zen » avec une douzaine de professionnels de la détente et du bien-être ! L'entrée à 15,50€ vous donnera accès à une ou deux activités au choix ainsi qu'au sauna, au hammam et au jacuzzi de l'Espace Bien-être du Centre aqualudique.**

## Massages

Massage du dos, massage ayurvédique, Gua Sha ou encore réflexologie esthétique... Offrez-vous une pause détente avec un large choix de prestations de massages « découverte » proposés sur des créneaux de 20 minutes.

### **Au programme :**

- Massage du dos - Par Coralie Batifol, « Coco Céleste », magnétiseuse-énergéticienne.
- Massage ayurvédique - Par Coralie Combacon.
- Massage Amma - Par « Bulle, Détente, Bien-être ».
- Head spa - Par « Krysali'd Institut Spa ».
- Gua sha - Par « Krysali'd Institut Spa ».
- Réflexologie esthétique - Par Mélanie Fillon, « Main de plume ».

RDV à 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30, 20h, 20h30, 21h.



## Séances aqua-collectives

Des séances collectives seront également proposées dans l'eau. A raison de 30 minutes par séance, initiez-vous à l'aqua-stretching, à l'aqua-postural ou à de la relaxation guidée.

### ***Au programme :***

- 18h30 : Aqua-stretching - Par Mylène Bordas.
- 19h30 : Aqua-postural - Par Christophe Pichot.
- 20h30 : Relaxation guidée - Par Mylène Bordas et Christophe Pichot.

## Séances collectives

Des séances collectives au sein de la salle fitness vous seront également proposées : yoga, pilates, stretching...

### **Au programme :**

- 17h-17h45 : Stretching postural - Par Emmanuel Rolland.
- 17h45-18h30 : Sophrologie - Par Franck Herodin.
- 18h30-19h15 : Danse intuitive - Par Jenny, « Danse expressive Cantal ».
- 19h15-20h : Pilates - Par Caroline Delsuc.
- 20h-20h45 : Yoga - Par Hermance, « Yoga des Hautes Terres.
- 20h45-21h30 : Voyage sonore - Par Stéphanie Rieutort, « Estime beauté ».



## EFT - Libération émotionnelle

La Soirée Zen sera aussi l'occasion de découvrir la « Libération émotionnelle » : avec Sandrine Teysset à 20h, une séance collective d'EFT-Technique de libération émotionnelle sera proposée sur le thème de la douleur.

--

**Le Lycée agricole Louis Mallet sera également présent pour vendre des produits artisanaux tels que des gommages au sucre, des savons doux, de la chantilly de karité...**

**Profitez d'un moment de détente autour d'un thé ou d'une tisane qui seront mis à disposition gratuitement dans l'espace d'accueil.**

**L'événement est réservé aux personnes majeures.**

**Les inscriptions sont obligatoires au 04.71.60.76.86.**

**Les partenaires : Krysali'd Institut Spa - Bulle, Détente, Bien-être - Coco Céleste - Coralie Combacon - Main de plume - Franck Herodin - Estime Beauté - Caroline Delsuc - Yoga des Hautes Terres - Danse expressive Cantal - Christophe Pichot - Sandrine Teyssset.**

[Téléchargez le programme](#)