



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](#)