

MIEUX VIVRE AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES

ATELIER AROMATHÉRAPIE

ATELIER DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles, comment cela fonctionne ?

ATELIER HUILES ESSENTIELLES APPROFONDISSEMENT

Approche des maux les plus courants : fatigue, sommeil, stress, peau....

ATELIER MASSAGE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles qui calment les zones du corps à tension.

ATELIER COSMÉTIQUES

Conseil pour faire rentrer les huiles essentielles dans votre quotidien.

* * * * *

À charge à chaque adhérent de se procurer les huiles essentielles, s'il le souhaite, il peut en acheter sur les lieux des ateliers.



ATELIER MASSAGE / TOUCHER



ATELIER MASSAGE TÊTE

Le massage du crâne permet avant tout de se détendre en profondeur. Truffée de terminaisons nerveuses, la tête est aussi sujette aux tensions et la masser provoque une détente qui se diffuse dans le reste du corps.

ATELIER MASSAGE DOS

Adapter les bonnes positions pour ne pas se fatiguer.

ATELIER MASSAGE JAMBES ET PIEDS

Un massage qui soulage les jambes lourdes, décongestionne les chevilles et détend la voûte plantaire. Un grand moment de détente.

ATELIER MASSAGE ASSIS

Il ne requiert aucune huile de massage et s'applique sur une personne toute habillée. Le massage assis part des épaules vers le dos, puis de la nuque vers les hanches, ensuite des bras vers les mains, pour finir en remontant vers la tête. Il ne touche pas aux jambes. Il permet un bon lâcher prise de façon rapide, où que l'on se trouve...

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ATELIERS

Je souhaite m'inscrire gratuitement aux ateliers «Bien-être»

Monsieur Madame

Nom :

Prénom

Adresse.....

Code Postal

Ville :

Tel

Courriel :@.....

J'adhère à l'AFSEP pour bénéficier des services de l'association et m'inscrire aux ateliers «Bien-être». Je joins un chèque de 25 € avec ce bulletin d'inscription.

ou

J'adhère à l'AFSEP et je m'abonne au Facteur Santé pour bénéficier des services de l'association et m'inscrire aux ateliers «Bien-être» et rester informé(e) toute l'année. Je bénéficie du tarif préférentiel de 40€ au lieu de 53€

Bulletin à remplir et à renvoyer accompagné de votre chèque le cas échéant à : AFSEP, ZAC du Triasis, rue Benjamin Franklin - 31140 LAUNAGUET

Votre cotisations vous donnent droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66% de son montant dans la limite de 20% de votre revenu net imposable (au-delà report sur les 5 années suivantes) Art. 200 du Code général des impôts. Un reçu fiscal vous sera adressé. L'adhésion s'entend pour une année civile.

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à : AFSEP, ZAC du Triasis, rue Benjamin Franklin - 31140 LAUNAGUET Je ne souhaite pas recevoir d'informations de l'afsep

POURQUOI LE BIEN-ÊTRE ?

Toujours soucieuse de répondre à vos besoins, l'AFSEP a décidé de mettre en place dans votre délégation des ateliers de Bien-être, animés par des professionnelles sur le thème de l'**aromathérapie** et du **toucher**.



Ces ateliers détente permettent à tous de (re)trouver des **sensations** au travers des temps de massage, dans une ambiance à la fois **professionnelle** et **ludique**.

L'objectif est de permettre aux personnes de prendre du plaisir, de partager des ressentis.

Vous serez **accueilli** pour un instant de **partage**, d'**écoute** ainsi que de **découverte**.

Pour mieux vivre avec la sclérose en plaques.

LE RENDEZ-VOUS ZEN !

A QUI CELA S'ADRESSE ?

Les ateliers s'adressent à toutes les personnes atteintes de sclérose en plaques et adhérentes à l'AFSEP.

QUI LES ORGANISE ?

L'AFSEP organise ces ateliers en partenariat avec des professionnels du « Bien être ». Le lieu vous sera communiqué au moment de l'inscription.

COMBIEN CELA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées et organisées par l'AFSEP. L'adhésion à l'association est obligatoire.

Seules les huiles essentielles sont à la charge des participants.

QUI CONTACTER ?

Pour toute inscription, contactez l'AFSEP

par téléphone :
05 34 55 77 00

par mail :
reservation@afsep.fr

ou par courrier postal adressé à :

AFSEP
ZAC du Triasis
rue Benjamin Franklin
31140 LAUNAGUET

INVITATION À LA DÉTENTE

par l'association française
des sclérosés en plaques



Pour mieux vivre avec la Sclérose En Plaques

*Un temps
pour soi*

www.afsep.fr
05.34.55.77.00
reconnue d'utilité publique

afsep
association française des sclérosés en plaques