



# Les Méridiens du Bien-Être



Un atelier de découvertes, explorez les méridiens et leurs points d'acupression pour :



- calmer l'esprit, l'irritabilité, la colère
- soulager les douleurs du cou, du dos
  - améliorer la capacité respiratoire
    - apaiser le stress émotionnel
- équilibrer les régurgitations acides
- ...



**Pratiquez et ressentez l'énergie circuler, repartez avec une trousse de bien-être !**

