

balades & bien-être



randonner - respirer - relaxer

*Randonnées pour tous,
familiales, conviviales, faciles ou sportives,
à pied ou en raquettes à neige*

Découverte de la nature et du patrimoine

Marche nordique/Nordic Walking

Beatrix Voigt

Accompagnatrice en moyenne montagne BE

(Agrément Education Nationale)

Institutrice + formatrice Marche nordique

Masseuse DE et praticienne de relaxation

38700 Le Sappey en Chartreuse

tél./fax 04 76 94 03 75 mob. 077 229 04 61

Français – Deutsch – English

N° Siret 47853753300067

balades & bien-être

Réflexologie plantaire - massage des pieds. Les pieds reflètent le corps et l'état d'âme. Relaxant, énergisant, harmonisant, préventif. Très efficace contre les problèmes dit de civilisation.



MassagEnergie - combinaison de différentes techniques de massage pour harmoniser toutes les fonctions du corps. Relaxant, rafraîchissant.



Drainage lymphatique - technique manuelle très douce pour la dépuración. Recommandée en cas d'œdème, de fatigue et après des opérations et blessures.



Rhythmokinetik® - exercices respiratoires et mouvements doux pour retrouver son rythme et son équilibre personnel. Un programme antistress, contre les douleurs et les problèmes des muscles et des articulations. Ecole du dos.



Entraînement des yeux - détendre, fortifier, améliorer les yeux et la vue. Particulièrement recommandé pour les personnes qui travaillent sur l'écran.



Danse créative - l'expression corporelle, la découverte de soi et de l'autre, la musique de tous horizons et la convivialité.



Randonnées pédestres - tous niveaux, tous âges, toute l'année. Nature et culture, en demi-journée, journée ou séjour. Spécial : Vaincre le vertige.



Marche nordique/Nordic Walking - s'aérer autrement avec des bâtons spécifiques. Rééducation, mise en forme, entraînement. Formations pros + fédérales.

Les détails, programmes et tarifs sont sur le site web :

<https://balades-et-bien-etre.weebly.com>