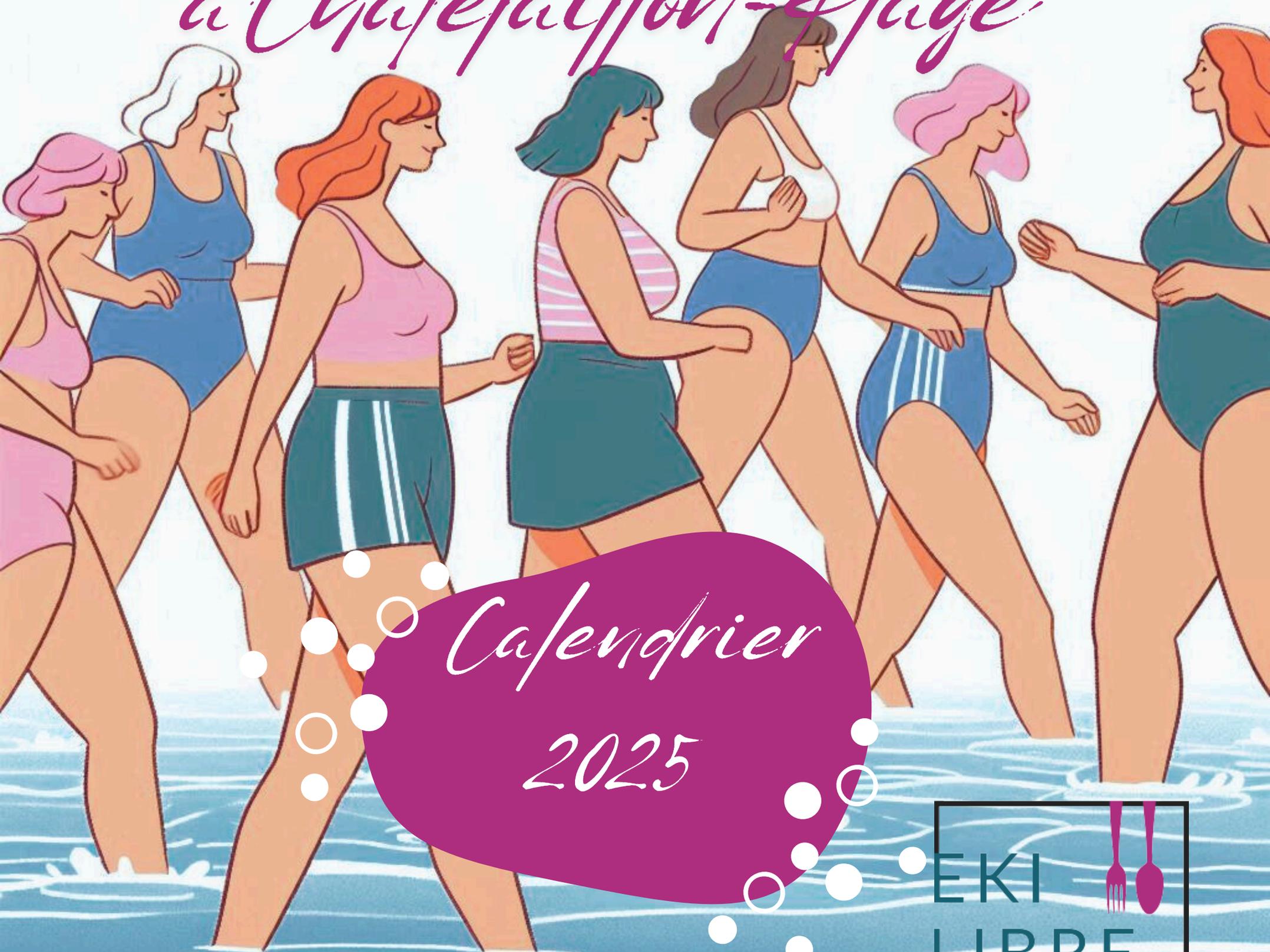


MARCHES DRAINANTES

à Châteaufillon-Plage



Calendrier
2025

EKI
LIBRE



QU'EST-CE QU'UNE MARCHÉ SPORTIVE À DRAINAGE LYMPHATIQUE ?

C'est une marche dynamique, rythmée par une respiration spécifique et des mouvements ciblés pour stimuler la circulation de la lymphe. Elle se pratique dans la mer, où l'eau apporte une résistance naturelle, avec une posture et une gestuelle précises.

Les bienfaits

- ✓ **AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE**
- ✓ **DIMINUTION DE LA RÉTENTION D'EAU ET DE LA CELLULITE AVEC UNE PEAU PLUS FERME**
- ✓ **RÉDUCTION DES DOULEURS ARTICULAIRES**
- ✓ **DRAINAGE DES TOXINES , REGAIN D'ÉNERGIE ET SENSATION DE LÉGÈRETÉ IMMÉDIATE**

DÉROULEMENT D'UNE SESSION

Avec Estelle

Une immersion dans l'eau jusque sous la taille (haut des cuisses/fessier)

Mouvements et postures spécifiques pour activer le drainage de la lymphe

*durée totale de la séance :
1 h (dont 40' dans l'eau)*

Et pour rendre ce moment encore plus agréable, des petites attentions vous attendent sur place...

1 SÉANCE :

14€

FORFAIT 5 SÉANCES :

60€



QUI SUIS-JE ?

Coach en nutrition et bien-être, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent retrouver équilibre et vitalité grâce à des habitudes saines et naturelles. Convaincue des bienfaits du mouvement sur le corps et la santé, je propose ces marches sportives à drainage lymphatique pour allier activité physique douce et bien-être, dans un cadre ressourçant.



contact@ekilibre17.fr



06 59 68 24 24

