



## Les ateliers d'Escale Santé

### L'automne en toute décontraction, ou comment détendre nos articulations.

Samedi 27 octobre 2018

De 09.30 à 13h00 et de 14h00 à 17h30

Cet atelier pratique sera animé par Françoise Buro et Stéphan Benassi

*La lumière du jour diminue, la température baisse, le vent se lève, la pluie humidifie la terre et l'air, l'automne avance et s'installe progressivement. Cette atmosphère nous incite à nous recroqueviller sur nous même, à nous contracter inconsciemment !*

Nous vous proposons une journée d'apprentissage de gestes simples et efficaces à effectuer avec soi ou les autres et à pratiquer au quotidien, autant à la maison qu'au travail ou au sport. Utiles à tout âge, ils favorisent la détente et le relâchement de toutes nos articulations.

Par un subtil mélange de nos techniques : Ortho-Bionomy® (pratique corporelle qui s'appuie sur la faculté naturelle que le corps a de réguler lui-même ses tensions) et Réflexologie (véritable outil préventif et curatif) vous serez en mesure de :

- prévenir et soulager les petits maux du quotidien
- découvrir votre capacité réflexe d'autocorrection
- apprendre à placer et utiliser vos points réflexes
- devenir actif de votre santé en associant mouvement, posture et points réflexes

“Laissez-vous surprendre par la douceur de cette approche et de ses résultats”.

---

*Cette journée est ouverte à tous et sans prérequis.*

*Elle aura lieu au 42, route de Frontenex, 1207 Genève (Eaux-Vives)*

*Prix de l'atelier : 150.- CHF*

*Pour tous renseignements et inscription :*

[fburo@escalesante.ch](mailto:fburo@escalesante.ch) ou +41 78 666 83 45

[stephan.orthobionomy@gmail.com](mailto:stephan.orthobionomy@gmail.com) ou +41 78 930 81 81

*Les informations complémentaires vous seront fournies après votre inscription.*