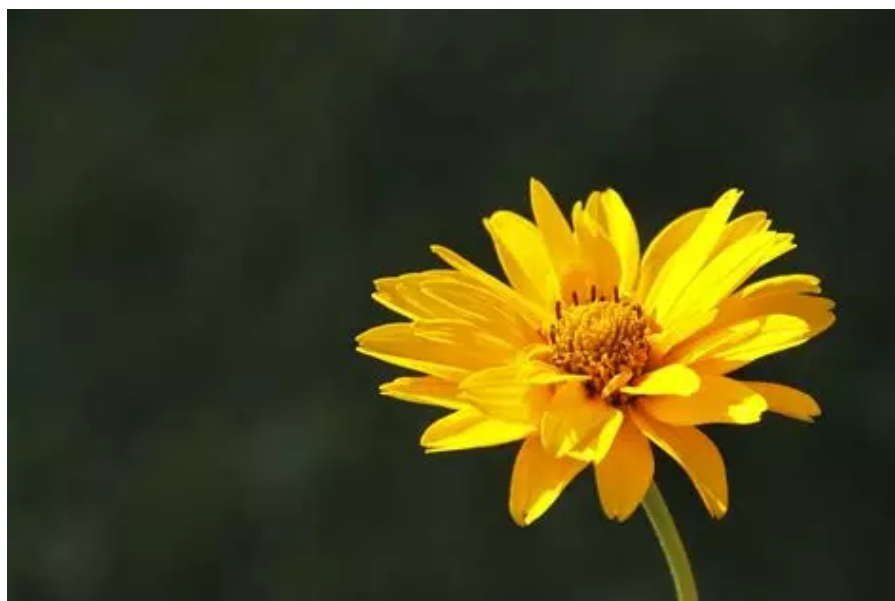


Série d'enveloppements

Pour être en santé



Mercredis 18 et 25 novembre / 2, 9 et 16 décembre 2026 / 13, 20 et 27 janvier 2027.

Ces mercredis matin, Anne Garrigues propose un accompagnement en Soins de chaleur à Jardin & Mouvement.

En présence de quelques personnes, vous recevez un enveloppement approprié.

Les enveloppements font partie des Soins de chaleur®. La chaleur enveloppe, restaure, unifie.

Vous rencontrez et retrouvez régulièrement une plante qui vous offre sa vigueur, son soutien, sa lumière, son bouquet parfumé.

Le rythme régulier, la répétition de ce soin va donner une impulsion à l'organisme : le suivi hebdomadaire contribue à l'efficacité.

Les enveloppements possibles :

- À la tisane d'*Achillée Millefeuille* sur le foie, pour soutenir la vitalité et accompagner cet organe lors de prise de médicaments (chimiothérapie, hormones, antibiothérapie)
- Au *Gingembre* frais sur les reins, en période de grande fatigue, burn-out
- À la teinture mère d'*Arnica* sur les articulations ou les muscles douloureux, inflammés
- À la tisane de *Camomille* sur le ventre sur les digestions difficiles, le sommeil fragile

Tous demandent une mise en œuvre et des gestes précis, difficile à faire seul.

L'enveloppement est appliqué durant 30 minutes suivi d'un temps de repos de 30 minutes.

Vous êtes allongé et bien enveloppé dans un drap et une couverture de laine dans la salle lumineuse de Jardin & Mouvement.

Au lever, nous partageons une tisane avec les autres participants : c'est l'occasion de parler des plantes et d'échanger nos expériences.

La participation aux frais est de 35 € par matinée, 150€ pour la série de 5 séances.

Accompagnée de l'adhésion à l'association Nadir de 10€

Horaires : de 9h et 11h

Contact : Anne Garrigues 06 79 95 16 82, garrigues.anne@free.fr

*Vous êtes invités à apporter deux serviettes de toilette en tissus éponge à chaque séance.