

Reflexologie plantaire sur le lieu de travail (Aurillac)

Publié le 8 mars 2022 – Mis à jour le 16 mars 2022



Date

Le 24 mars 2022 De 12:00 à 14:00

Le 01 avril 2022 De 12:00 à 14:00

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire.

La réflexologie plantaire

Technique millénaire, la réflexologie s'appuie sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Le

massage est appuyé, profond de façon à rétablir la circulation énergétique dans les méridiens. La réflexologie est une technique manuelle douce et efficace adaptée à tous.

Quelques bienfaits : détendre, relaxer, gérer le stress, réguler le système nerveux et hormonal, activer la circulation sanguine et lymphatique, soulager les douleurs, améliorer les troubles chroniques : insomnie, transit, problèmes cutanés, etc.

RÉFLEXOLOGIE À L'IUT - SITE D'AURILLAC

La praticienne, Isabelle THOMAS, interviendra auprès des personnels universitaire d'Aurillac, dans les locaux de l'IUT, aux dates suivantes :

- **Jeudi 24 mars 2022** de 12h à 14h - *Bureau de Franck Lacroix (rez-de-chaussée)*
- **Vendredi 1er avril 2022** de 12h à 14h - *Infirmierie (rez-de-chaussée)*

Informations pratiques et inscription

Horaires : de 12h à 14h

Durée d'une séance : 25 minutes par personne

Contre-indications

Merci de lire attentivement la liste des contre-indications et de ne pas formuler de demande d'inscription si vous êtes concerné par l'une des situations suivantes :

- Traumatismes et inflammations des pieds,
- Epilepsie,
- Diabète type 1 non stabilisé,
- Maladies cardiaques récentes et trouble du rythme cardiaque,
- Femmes enceintes de moins de trois mois,
- Troubles circulatoires(phlébite et thrombose),
- Cancer.

Inscription

Les personnels travaillant à Aurillac intéressés sont invités à envoyer leur demande par mail à class.dvu@uca.fr, en précisant l'horaire approximatif souhaité **avant le 18 mars 2022**. Leur créneau leur sera confirmé par mail.

Le CLASS fera son possible pour respecter les souhaits de chacun mais ne peut garantir que le créneau désiré leur sera attribué.



Les dates et lieux des interventions sur les autres sites universitaires seront publiés ultérieurement.



TOUTES LES ACTUALITÉS



A venir



Aucun événement

<https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-aurillac>
<https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-aurillac>