

Nouveau à Vic : massages bien-être intuitifs et cours de pilates !

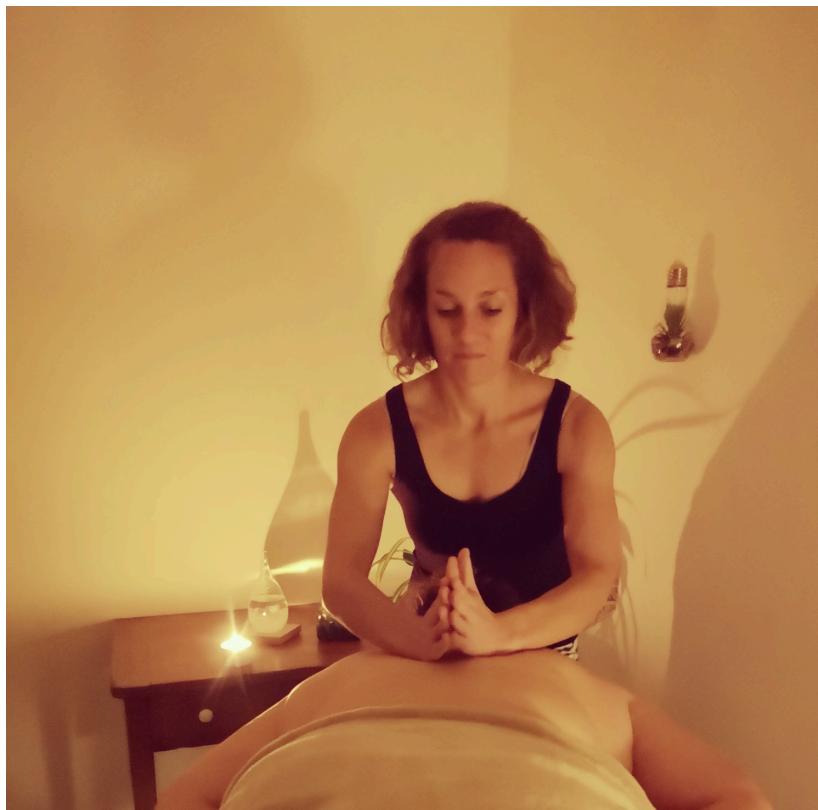


Nouveau à Vic : massages bien-être intuitifs et cours de pilates !

Nous vous avons récemment présenté **le cabinet Vic Thérapies** qui accueille 8 praticiennes du bien-être et de la santé.

<https://lejournaldugers.fr/article/80161-nouveau-a-vic-le-cabinet-vic-therapies>

Parmi elles, **Caroline Héraud**.



Des massages bien-être intuitifs :

Formée à plusieurs techniques et riche de ses voyages, Caroline propose des massages bien-être intuitifs et sur mesure pour répondre au mieux à vos besoins.

Vous choisissez la durée du massage entre 35 et 90 minutes selon votre envie.

En collaboration avec Nelly également masseuse au cabinet, Caroline vous propose aussi des massages duo (couple/famille/amis) ainsi que des massages 4 mains pour une détente absolue.

Les rendez-vous sont possibles à partir du 6 janvier.

N'hésitez pas à contacter Caroline pour des cartes cadeaux pour Noël ou pour vous-même !

Des massages mais aussi du pilates !



Caroline a plusieurs cordes à son arc.

Coach sportive depuis 15 ans et spécialiste de la méthode pilates, elle propose dès le 07 janvier des cours de pilates matwork (au sol) avec et sans matériel.

La méthode pilates propose un grand nombre d'exercices variés qui associent la respiration à des mouvements fluides et précis qui mobilisent la globalité du corps.

Le travail proposé part toujours du "centre" - ceinture abdominale, plancher pelvien - et sollicite particulièrement les muscles profonds.

Le pilates aide à améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre et apporte des bienfaits indéniables tant sur le plan physique que mental.

La séance débute par un échauffement global avec mobilisation des articulations, travail d'équilibre et étirements puis on passe au sol pour l'exécution de plusieurs exercices de renforcement des différentes chaînes musculaires et on termine par des étirements de fin de séance et/ou relaxation.

Les premières séances ont pour objectif d'acquiescer les postures de base ainsi que la respiration.

Les séances suivantes permettent d'évoluer régulièrement avec du petit matériel qui est fourni.

Les cours sont limités à 10 personnes pour un meilleur accompagnement.

Les cours auront lieu au 33 place Mahomme à Vic-Fezensac.

3 créneaux sont proposés:

Mardi 10h-11h

Mercredi 12h30-13h30

Mercredi 18h30-19h30.

Attention, ces créneaux seront mis en place sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

Il est donc indispensable de contacter Caroline avant le 06 janvier par sms ou mail pour lui faire savoir quel créneau vous intéresse.

caroline.schutz33@gmail.com

06. 49.95.80.56

Vic Thérapies : https://www.facebook.com/profile.php?id=61567890714157&locale=fr_FR