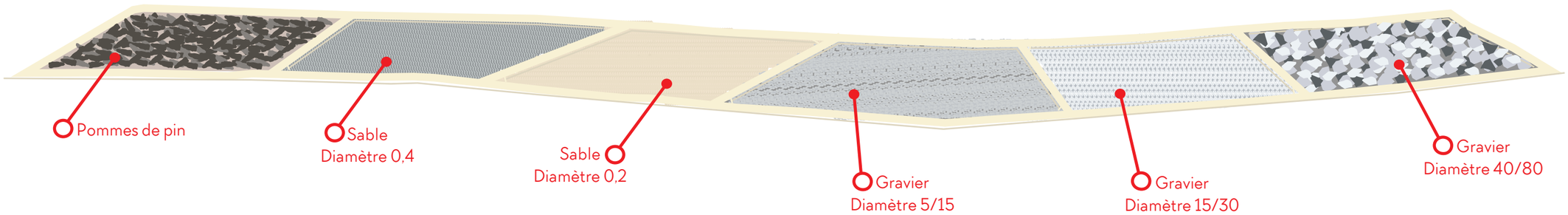
PARCOURS SENSORIEL

Réveillez vos pieds...

...et faites du bien à votre esprit !

En complément de l'hydrothérapie KNEIPP vous pouvez pratiquer notre parcours sensoriel.
Ce parcours peut être fait **avant ou après** l'hydrothérapie KNEIPP

Le parcours sensoriel est à parcourir pieds nus, l'esprit concentré sur les sensations ressenties par vos plantes de pieds.
Faites cet exercice sans hâte pendant 2 à 5 minutes. Si votre esprit tend à s'échapper, ramenez-le à vos sensations.
La marche sensorielle vous procurera le calme de l'esprit, à la manière d'une méditation, et stimulera les points d'accupuncture de votre voûte plantaire.



AVIS AUX UTILISATEURS

L'aire de loisirs du Plan de l'Arc est un lieu que nous dédions au plus grand nombre.

Nous vous remercions par avance :

- De faire preuve de respect envers les autres, envers les équipements proposés et ceux qui les ont construits
- De surveiller vos enfants, vos animaux et d'éviter toute dégradation de ce parcours destiné à l'usage et à la santé de tous

Panneau Sensoriel.indd 1 05/07/2017 08:40:37