

Les rendez-vous de Troc 2-Troc 33

L'association Troc 2-Troc 33 donne deux rendez-vous cette semaine aux partisans de cette nouvelle forme d'économie circulaire.

Échanges demain

Demain mardi, rendez-vous à 17 h 30, au foyer multi-associations de Barsac pour la rencontre mensuelle. Un système d'échanges entre particuliers est proposé : des objets en doublon, dont on ne se sert plus, qui nous encombrant, de l'alimentaire, des matériaux, des vêtements des plantes etc. On peut tout échanger et même proposer des services, des cours d'informatique, de jardinage, de couture, de bricolage, de cuisine (1).

Massages samedi

Ce samedi 11 mars, de 9 heures à 12 heures également au foyer multi-associations, l'association proposera, dans le cadre de ses échanges, des séances de massage amma gratuits sur rendez-vous.

Le amma assis est un massage antistress. Il se déroule selon un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque. La séance peut durer de 20 à 30 minutes. Les contre-indications sont les suivantes : les femmes enceintes, les porteurs de pacemaker, les épileptiques, les personnes hémophiles, ou souffrant de phlébites et de forte fièvre. Dominique Meunier, sophrologue, accueillera



Lors d'une démonstration de amma assis. ARCHIVES DUMAS « SO »

ceux qui le souhaitent pour un premier rendez-vous autour d'un café ou d'un thé.

Michel Laville

(1) Troc de demain : 06 78 23 05 80.

(2) Pour les massages de samedi, la prise de rendez-vous est obligatoire au 07 50 99 43 85.