

## Sandrine Fougerolles et Delikatesse



Sandrine Fougerolles et Delikatesse

**Depuis peu de temps, à Castelnau d'Auzan-Labarrère, Sandrine Fougerolles, Praticienne en Bien-être, a ouvert son salon au 767 route de Bernes à Castelnau d'Auzan 32 440.**

Sandrine Fougerolles est très impliquée dans la vie associative et elle est intervenante pour l'association « Les Maltraitances, moi j'en parle ». L'association sensibilise les enfants et forme les adultes aux différentes formes de maltraitances.

Sandrine Fougerolles a été, durant une vingtaine d'années, auxiliaire de puériculture dans des crèches et des espaces jeunesse :

« J'ai ainsi appris à développer les compétences essentielles pour soutenir au mieux les enfants dans leur épanouissement et développement psychoaffectif.

**C'est en 2023, que Sandrine a intégré un écolieu dans le Gers pour y développer des projets à la fois humains et professionnels, notamment le développement de son entreprise dans le secteur du bien-être, ainsi qu'une association : « Mon association Délikatessens propose des événements de bien-être, des conférences, des stages... »**

### **Pour les enfants et adolescents**

: « Pour les enfants de 8 à 17 ans, je propose des ateliers et des massages. Cet atelier d'1h30, est conçu pour éveiller les sens et apaiser le corps et l'esprit. Grâce à des techniques douces et adaptées aux plus jeunes, le massage relaxant, permet de relâcher les tensions et d'encourager un bien-être profond. »

**L'atelier massage de 40 minutes, offre une relaxation totale :**

« Cette séance est conçue selon les besoins, et est idéale pour se préparer à un examen, une compétition ... »

**C'est avec des jeux très ludiques que Sandrine anime l'atelier Bien-être :**

« Cet atelier dure 1 heure, il est interactif et relaxant. Il aide l'enfant à créer sa propre boîte à pharmacie du Bien-être. L'enfant y explore diverses techniques de relaxation et les intègre comme routinières dans son quotidien. »

**Les personnes peuvent s'adresser à Sandrine pour des massages**, notamment californien (relaxant et détente profonde de tout le corps) ; le pèlerin (tonifiant et récupération musculaire) ; dos et jambes... Elle propose aussi le drainant lymphatique (soutien, du système immunitaire, détoxinant, stimulant, apaise les jambes lourdes, les œdèmes, récupération musculaire...). La cure drainage lymphatique, la cure minceur palpe roule manuelle (adieu la cellulite), le drainage et massage du visage.

