



Atelier d'initiation au massage dynamisant Samedi 23 Mars

OBJECTIF DE L'ATELIER : cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui aiment masser et qui souhaitent acquérir des techniques de massages pour pratiquer chez elles, et en faire profiter leur entourage.

LE MASSAGE DYNAMISANT, QU'EST-CE QUE C'EST :

Apports : en situation de stress ou de surmenage, les énergies peuvent se figer dans certaines parties du corps (nuque, dos, épaules, lombaires...). Des tensions apparaissent et créent de l'inconfort. Le massage dynamisant regroupe un ensemble de techniques de massages, qui viennent réveiller et tonifier le corps, en activant l'énergie par sa remise en circulation.

Bénéfices : au-delà du bien-être apporté, cette technique aide à se réapproprier son corps, s'ancrer en soi-même, libérer ses tensions.

LE MASSAGE DYNAMISANT EN PRATIQUE :

Cette pratique s'appuie sur une association de techniques de massages :

- Tuina par les techniques de « tirer – pousser », et de travail sur les méridiens
- Amincissant par les techniques de « palper – rouler »
- Energétique ou « massage pleine conscience », par la mise en mouvement des énergies.

La personne est installée sur une table de massage.

Le massage se pratique aux huiles. Il commence par les pieds jusqu'à la tête. Il traite toutes les parties du corps, les jambes, le dos, le ventre.

Durée d'un massage : 45 mn

Vous souhaitez vous initier au massage dynamisant ?

Voici les modalités pratiques :

TARIFS - CONDITIONS DE PARTICIPATION :

160 euros la journée de formation

6 stagiaires maximum

Venez avec vos huiles et serviettes, un paréo.

Huiles recommandées = huiles neutres de préférence.

Horaires : 9h – 18h

Lieu : Reiki source de vie – 1, rue Camille Corot – 33320 Eysines (sortie 7)

Les ateliers se déroulent dans un état d'esprit ouvert au partage et à la convivialité. Les échanges et les questions sont les bienvenus tout au long de la journée et de la mise en pratique.

Déjeuner type auberge espagnole : chaque participant apporte un mets à partager

Formations de confort et de bien-être, à caractère non médical