

STAGE PARIS 17^e
**« Atelier de découverte
massage Réflexologie
plantaire thaï »**



PRINCIPE : vous constituez votre groupe de 2 ou 4 personnes

LIEU : PARIS 17^e

Stage 2 jours (date à définir ensemble)

Public : femmes / hommes, adultes

Places limitées à 4 par session

Venez-vous détendre et apprendre à masser

Je vous propose de découvrir le massage en apprenant les bons gestes, les bonnes postures, un massage riche, fluide, varié et profond. Durant cet atelier, vous apprendrez des techniques pour masser. Les mouvements et gestes du massage sont montrés par courtes séquences sur un volontaire. Les participants travaillent ensuite 2 par 2. Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes mais aussi recevoir le massage pour expérimenter le ressenti du point de vue du receveur

Après un atelier, vous serez capable de faire un massage bien-être d'environ 55 minutes à vos proches.

Les huiles utilisées sont biologiques.

Vous repartez avec un document de l'enchaînement appris.

Les pieds constituent la partie du corps qui supporte toute la charge pondérale. Ils subissent des agressions au quotidien et nécessitent un soin particulier. Le massage des pieds offre aux membres inférieurs un moment de profonde détente.

Les techniques : pressions glissées, mouvements de rotation, étirements, percussions redynamisantes, lissages et digito pression du pied avec un bâtonnet.

Ce massage permet de relâcher les tensions musculaires, psychologiques et participe à une action ré énergisante de l'organisme.

Les régions étudiées sont les pieds et les jambes jusqu'aux genoux.

Cette technique que vous allez apprendre est un massage de relaxation. Il ne permet donc pas de soigner mais de favoriser une bonne circulation énergétique générale.

Les bienfaits du massage des pieds

Stimule la circulation sanguine et le drainage lymphatique.

Rééquilibrant énergétique

Evacue le stress et détend les muscles.

Améliore le sommeil

Améliore le dynamisme général et favorise l'harmonisation des fonctions vitales de l'organisme

Soulage les tensions du dos et autres douleurs

Favorise l'élimination des toxines

Permet d'évacuer les émotions négatives

STAGE ANIMÉ PAR Anouk TABET

Passionnée par l'humain et les relations, Coach/psychopraticienne en relations amoureuses et familiales, sophrologue et également Praticienne bien-être depuis plusieurs années.

TARIF

180 euros par personne (groupe de 4)

260 euros par personne (groupe de 2)

La séance individuelle sur mesure fait suite à l'atelier collectif et permet de corriger les gestes avant de se lancer (facultatif)

60 € la séance

S'INSCRIRE en téléphonant au 06 89 17 55 30 ou par mail

anouktabet@gmail.com

