

STAGE DANS UNE NATURE  
ACCUEILLANTE

« Massage Réflexologie  
plantaire thaï »

Du jeudi 26 mai, arrivée entre 17h et 19h, au  
dimanche 29 mai 2022, 17h.



**LIEU** : Lalande (89130), 25 km d'Auxerre, 5 km de Toucy.

**Stage 3 jours/3 nuits : 420 euros par personne en pension complète** (recouvrant animation de la formation, hébergement, petits déjeuners, repas, ménage et draps). Chambres de 2 à 4 personnes.

Chambre individuelle en sus.

**Cuisine gourmande et locale.**

Le Hameau de Lalande se situe à Lalande dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris. Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m<sup>2</sup> de jardin. Dans un hameau, entouré par la nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée. Calme et détente assurés, à 5 minutes en voiture de la petite ville de Toucy.

[www.facebook.com/leHameauDeLalande](http://www.facebook.com/leHameauDeLalande)



**PROGRAMME**

Je vous propose de découvrir le massage en apprenant les bons gestes, les bonnes postures, un massage riche, fluide, varié et profond. Durant ce stage, 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 ce stage, 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

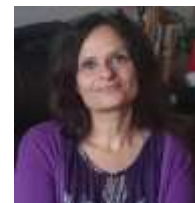
Soulage les tensions du dos et autres douleurs

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 gestion des relations, sophrologue et également Praticienne en massage bien-être depuis plusieurs années. [www.anouktabet.com](http://www.anouktabet.com)



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

[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)