

SARL DOUCES MAINS – Soins de relaxation et formation  
Marie Françoise Mazi

Tél. : 05.53.06.35.50 Gsm : 06.82.08.97.06

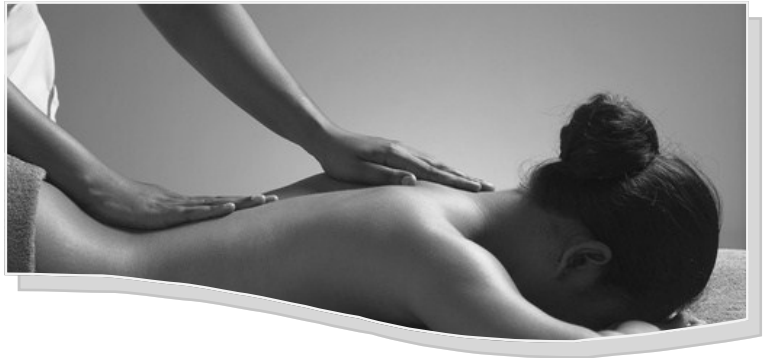
formation.massage.doucesmains@gmail.com

www.douces-mains.com

Siège social : Puypouzi 24460 Agonac

SIRET 509 538 971 00011 – APE 9604Z

Formatrice du toucher n° enregistrement 72.24.01.39.42.4



## Déroulement de la Formation

### ESPRIT ZEN

Cette formation se déroulera sur une journée soit 7h.

De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

#### Matin

Présentation du stage et des stagiaires

Apprentissage de la respiration par le plexus et exercices de relaxation

Automassage Assis (pieds, jambes, mains)

Debout (trapèzes, visage, dos, nuque)

Séances à deux : mobilisation des épaules, petit bouddha, roulé rapide des bras, lâché du corps

#### Après-midi

Respiration

Séances de relaxation visuelle

Mobilisation à deux des membres au sol

Temps de parole

#### Tous les jours

Temps de parole à la fin du cours.

