

Initiation au massage relaxant familial

Séjour du 14 au 16 octobre 2011 en pension complète



Le massage relaxant permet de décontracter, de réguler la musculature du corps et d'améliorer la circulation sanguine. Il offre une sensation de Bien-Etre.

La relaxation est le repos physique et mental. Elle ne peut être obtenue que par la diminution de toutes les tensions, aussi bien physiques que psychiques.

Au cours de votre séjour, Paolo et Sabine, praticiens diplômés en massage Bien-Etre vous apprendrons les différentes **techniques de base** du massage californien, les postures et leurs corrections, les pressions, l'ancrage au sol. Après 10 heures de formation, vous serez en capacité de mener un massage complet du corps.



Programme du séjour de Formation

Vendredi 14 octobre

17h-19h accueil des participants
19h30 apéritif et repas partagé à la Table d'Hôtes

Samedi 15 octobre

8h petit-déjeuner
9h pratique d'échauffement spécifique à la pratique du massage familial.
10 h-12h30 enseignement de la première partie de la forme – Dos et jambes -
12 h30-14h pause intégration, repas.
14h-17h suite de l'apprentissage, seconde partie de la forme – Buste, jambes -
17 h-17h30 pratique de relaxation pour intégration de la forme.
18h-19h30 farniente autour de la piscine chauffée à 30 ° et ses bains
bouillonnants ou temps libre
19h45 apéritif et repas partagé à la Table d'Hôtes

Dimanche 16 octobre

8h petit-déjeuner
9h pratique d'échauffement spécifique à la pratique du massage familial.
9h30-11h enseignement de la dernière partie de la forme – bras, visage -
11h-12h30 pratique d'un massage complet sous forme d'échange
12 h30-13h fin de l'enseignement



Lieu d'hébergement
La Petite Cour Verte

Lieu de Formation
Chez Paolo
Salle 50 m2 – tables massage



TARIF SEJOUR

3 jours/2 nuits en pension complète
290 €/personne

Réservation

Sylvie - La Petite Cour Verte
04 75 39 58 88 – sylvie@lapetitecourverte.com