



VOUS PROPOSENT UNE  
INITIATION À

# L'Art du toucher

 Relaxation

 Massage  
bien être de  
loisir

 Energétique

*2 jours d'ateliers pratiques et de découverte.*

CONTACT | RESERVATION | INFORMATION

 Les ateliers Choeur des Sens

DATE  
TARIF

LIEU



Bénédicte Moufflet  
Massages bien-être - Sophrologie



MASSAGES BIEN ÊTRE

20 et 21 janvier 2018 à Paris  
17 et 18 février 2018 à Montpellier  
240€/personne. Tarif duo: 200€/personne.



# *Atelier d'initiation à l'Art du Toucher*

## **Programme:**



### ***Jour 1 (de 9h30 à 17h30)***

La matinée débute à 9h30!

Nous vous accueillons autour d'une boisson chaude et prenons un temps de présentation avant d'entamer les activités.

Jeu de cohésion de groupe, puis un réveil énergétique en solo et en binôme.

Nous parlerons de cet organe merveilleux qu'est la peau, d'un point de vue physiologique mais aussi émotionnel et énergétique.

Nous éveillerons ensuite nos sens dans des activités de reconnaissance sensorielle autour du toucher...mais pas que!

*A 12h30, c'est la pause déjeuner! Nous vous indiquerons les bonnes adresses du coin!*

A 13h30, un exercice de relaxation et respiration pour digérer notre repas et c'est ensuite l'heure de mettre les mains à la "pâte".

Présentation et démonstration des gestes de massage bien-être sur le dos et la nuque puis, c'est à vous de pratiquer! En binôme, chacun-e sera à son tour dans le rôle du massé et du masseur.

Une pratique de sophro-relaxation et vos retours de sensations concluront la première journée.



## *Atelier d'initiation à l'Art du Toucher*

### *Programme:*



#### *Jour 2 (de 9h30 à 17h30)*

Accueil à 9h30 autour d'un thé chaud.

Nous commençons par un réveil énergétique et des techniques d'auto-massage chinois.

Nous parlerons des éléments et conditions nécessaires pour réaliser un bon massage bien-être de loisir ainsi que des trois vigilances du masseur.

Place ensuite à la pratique! Pour apprendre à développer vos sens, des massages des mains en binôme mais...à l'aveugle!

Avant d'aller se restaurer, nous terminerons la matinée avec une sophro-relaxation.

*A 12h30, c'est la pause déjeuner! Nous vous indiquerons les bonnes adresses du coin!*

Retour à 13h30 avec un moment de relaxation autour de la respiration.

Nous mettrons alors en pratique les trois vigilances du masseur avant d'en ressentir les effets lors de vos massages du dos en binôme. Vous expérimenterez également des textures de massage différentes.

Retours sur vos sensations et pratique de sophro-relaxation concluront cette seconde journée d'atelier.



# *Atelier d'initiation à l'Art du Toucher*



## *Infos pratiques*

Nous fournissons la majorité du matériel, toutefois nous vous demandons de vous munir de :

- 2 grandes serviettes (ou paréos, foutas) par personne
- une tenue souple et confortable
- des chaussettes ou chaussures souples d'intérieur (pas de chaussures dans la salle).

Merci de prévoir également d'avoir les ongles courts et limés pour une meilleure pratique de vos massages.

Nous offrons à chaque participant-e une petite bouteille d'huile de massage ainsi qu'un carnet de notes.

Des supports imprimés vous seront également distribués.

Le repas du midi est à votre charge. Sur place, nous offrons des collations (biscuits bio, fruits, fruits secs), eau et boissons chaudes (thé, infusion).

Le solde de l'atelier est dû à votre arrivée le 1er jour (paiement réalisable en CB, chèque ou espèces).

Pour toute information complémentaire, contactez-nous:

[choeur.des.sens@gmail.com](mailto:choeur.des.sens@gmail.com)

Lucie (07 61 55 72 92)

Bénédicte (06 60 97 48 74)