

> Atelier Massage

> **Samedi 2 décembre**

A L'E.S.C.A.L.I.E.R, CRAVANT

> **Samedi 16 décembre**

A L'Espace Victor Hugo, AVALLON

> Horaire de l'atelier : 14h00–17h00

> Tarif : 55 €

* ***A apporter** : une tenue confortable et des dessous qui peuvent être tachés par l'huile. Une serviette + une petite couverture, des chaussons ou de grosses chaussettes.*

* *Cet atelier s'effectuera à partir de 4 personnes.*



> Objectif :

Apprentissage de techniques de base du massage du **dos, nuque, tête** en maîtrisant ses gestes et ses postures.

> Type de massage :

Cet apprentissage de techniques est issu du massage suédois traditionnel à l'huile, composé d'effleurages, de pressions, de pétrissages, de malaxages, de frictions, de percussions... qui se combinent dans ce massage profond. Je vous guiderai dans vos manœuvres, vos positions qui servent aussi à ôter les tensions, à préserver votre énergie et à respirer correctement pendant la séance. Je serai à l'écoute de toutes vos questions sur tout ce qui concerne les massages, les huiles à utiliser...



> Déroulement

- Massage à l'huile, sur table
- L'après-midi commence par des petits échauffements.
- Puis les mouvements et gestes du massage sont montrés sur un participant volontaire.
- Les participants travaillent deux par deux.
- Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer et recevoir de sorte de bien comprendre le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

> A votre disposition lors des ateliers

- Coussins, tables
- Huile de massage biologique
- *UN LIVRET SUR LES DIFFERENTS MOUVEMENTS DE MASSAGE VUS EN COURS.*

> **Valérie LOWENBRUCK**
Praticienne de bien-être
et conseillère en aromathérapie

> Informations/Inscriptions

06 30 21 16 16

valerielowenbruck@gmail.com
www.valerielowenbruck.com