



# Massage Bien-Être

découvrir une autre façon d'aborder la relation avec l'autre  
en utilisant le toucher comme moyen de communication

Cette découverte du massage bien-être est ouverte à tous ceux qui souhaitent explorer la richesse du langage du toucher et apprendre "l'Art du massage"

pour le partager avec leurs proches.

Aucune connaissance particulière n'est nécessaire, sinon d'être à l'écoute de soi-même et de la personne massée.

Grâce à un toucher juste, respectueux et adapté, les tensions vont se dissoudre et progressivement laisser place à l'équilibre et à l'harmonie naturelle du corps.

But et objectif : Procurer détente et relaxation et bien-être à vos proches, par le toucher.

Contenu : Mouvements enveloppants et unifiants sur l'ensemble du corps, mouvements de relaxation et de respiration. Préservation de la pudeur, respect du receveur.

Divers exercices seront proposé pour :

- Développer le sens du toucher et du ressenti .
- Affiner la qualité de la présence à soi-même et à l'autre, ainsi que la qualité d'un toucher respectueux .
- Affiner l'écoute, et l'observation pour adapter le massage aux besoins de la personne.
- Développer ses facultés d'intuition et de créativité .
- Apprendre à se relier à soi-même et à l'Autre, grâce à l'utilisation du Souffle, de la Respiration .



**Ces moments d'échanges nous donneront l'occasion de partager notre vécu et d'enrichir ainsi notre expérience.**

Coût : 90€/journée (Le Samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 )

Dates : 7 mars, 14 Mars, 4 Avril, 25 Avril, 16 Mai, 23 Mai

Lieu : Espace Arc en Ciel, 61 Rue Pêcherie, 26100 Romans sur Isère

Renseignements : Daniel Clop 06 19 50 52 42 et Dominique Panel 06 62 62 90 80

(\*) **Massage** est utilisé dans son sens **non thérapeutique**, il ne s'agit en aucun cas d'actes médicaux ni de kinésithérapie, mais de techniques de bien-être, par la relaxation physique et la détente libératrice de stress.

## BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE

Je m'inscris pour la session :

(les 6 samedi : 7 & 14 Mars, 4 & 25 Avril, 16 & 23 Mai)

Je confirme mon inscription par un chèque de 45 €.

Je joins le chèque de réservation de 45 € (à l'ordre de Dominique panel) à mon bulletin d'inscription et je règlerais le solde le jour de l'Atelier.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date :

Signature :

Espace Arc en Ciel

61 rue Pêcherie

26100 Romans-sur-Isère

