

TOUCHER–MASSAGE DE DETENTE ET DE RELAXATION

*Découvrir ce que toucher veut dire, toucher le corps, la peau, le cœur aussi.
Comment entrer en contact avec l'autre dans une relation saine*

Objectifs

Public : Tout public ayant besoin ou envie d'apprendre à aider à détendre par le toucher–massage

Groupe : de 6 à 14 personnes maxi

Méthodes et outils :

- ✓ Exposés et apports théoriques,
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Expérimentations et études de cas,
- ✓ Découvertes pratiques,
- ✓ Apprentissage,
- ✓ échanges et débats.

Le plus : Vous serez le(a) praticien(e) et vous ressentirez les bienfaits du toucher–massage

Durée : 2 jours

(7h par jour)

Prix HT : 1120 €

- ✓ Connaître le toucher – massage
- ✓ Apprendre les massages de détente
- ✓ Découvrir les différentes techniques.
- ✓ Connaître le toucher juste pour ne pas se perdre dans la relation soignant – soigné.
- ✓ Découvrir son fonctionnement interne.
- ✓ Connaître ses véritables objectifs et ses croyances limitantes.
- ✓ Explorer la confiance à soi-même, en l'autre et au groupe.
- ✓ Découvrir ce qu'apporte le massage de détente.
- ✓ Apprendre à régénérer son capital antistress.
- ✓ Apprendre des relaxations « minutes ».
- ✓ Expérimenter des massages de détente.

Programme

Jour 1 : Présentation du toucher juste, Expérimentation de massages partiels, Connaissance de Soi, notre perception des massages, Expérimenter un massage complet.

Jour 2 : Révision du massage de détente, Expérimentation massage Coréen. Bilan – échange – partage de l'expérience.

Olivier Hibon – Formateur - Relaxologue – Psychothérapeute - diplômé. Tel 06 85 96 51 13

Olivier.hibon@neuf.fr

<http://www.retrouverlavieensoi.fr/>