

# Formation au massage

---

## Contenu de la formation



### **Massage... Bien-être, détente corporelle et mentale.**

Apprendre à masser pour relâcher les tensions, harmoniser les énergies, libérer la respiration.

Apprendre à masser pour dé stresser, apaiser et offrir la paix intérieure.

Apprendre le massage pour apprendre à donner et à recevoir, pour affiner la conscience, réinvestir l'espace corporel, être à l'écoute des émotions et des messages que le corps envoie.

Apprendre le massage pour prendre soin de l'autre et de soi, donner et recevoir un toucher affectif dans une relation sécurisante de respect, d'écoute et de douceur...

Cet enseignement du massage s'inscrit dans une démarche qui considère l'individu dans sa globalité corps-esprit. Nous travaillerons donc à un niveau personnel et relationnel en explorant concrètement le massage dans toutes ses dimensions : corporelle, mentale, émotionnelle, relationnelle et sexuelle.

#### **La formation proposée**

Une formation personnelle ouverte à tous ceux qui souhaitent explorer la richesse de langage du toucher et apprendre l'Art du massage pour le partager avec leurs proches notamment en couple.

#### **Contenu :**

Pratiques de relaxation et d'écoute du corps,

Apprentissage de mouvements enveloppants qui harmonisent et unifient l'ensemble du corps,

Apprentissage de mouvements plus spécifiques,

Mouvements d'accompagnement de la respiration et de relaxation profonde.

Cet apprentissage technique est enrichi par un apport théorique et anatomique.

#### **Divers exercices sont proposés pour :**

Développer le sens du toucher et du ressenti,

Affiner la qualité de sa présence à l'autre et d'un toucher affectif respectueux,

Affiner l'écoute non verbale et les qualités d'observation pour adapter le massage aux besoins de l'autre,

Développer ses facultés d'intuition et de créativité,

Apprendre à se centrer, à se relier et à se mouvoir avec fluidité et en harmonie.

Pour les couples, améliorer l'écoute, la communication, la sensualité et la qualité de la relation et de l'échange.

Les séances offrent des moments d'échange et de partage pour enrichir cette expérience et proposent des temps de réflexion autour de différents thèmes : gérer les émotions, travailler les tensions, faciliter la communication, ...

[Formation pour couple](#)  
[Inscription pour couple](#)

© [Cajoling](#) 1999 - 2017