

# Formation au massage

---

## Contenu de la formation



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

Apprendre le massage pour relâcher les tensions, harmoniser les énergies, libérer sa respiration.

Apprendre le massage pour dé stresser et installer le calme en soi.

Apprendre le massage pour affiner la conscience que l'on a de soi, réinvestir son espace corporel, être à l'écoute de ses émotions et des messages que le corps nous envoie.

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

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

#### **Formation proposée**

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 :**

##### Relaxation

Mouvements enveloppants et unifiants sur l'ensemble du corps,

Manoeuvres plus localisées et spécifiques,

Mouvements de relaxation et de respiration.

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, la qualité d'un toucher affectif respectueux ;

affiner l'écoute (langage verbal et non verbal) ainsi que l'observation pour adapter le massage aux besoins de la personne ;

développer ses facultés d'intuition et de créativité. ;

apprendre à se centrer, se relier et se mouvoir avec souplesse et harmonie.

Pour les couples, améliorer la communication du couple, érotiser sa relation.

Des moments d'échange nous donnent l'occasion de partager notre vécu et d'enrichir ainsi l'expérience, des moments de réflexion autour de différents thèmes sont proposés (comment ne pas se fatiguer en donnant un massage, comment gérer les émotions, comment travailler les tensions etc.).

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

© [Cajoling](#) 1999 - 2014