

Formation au massage de relaxation

Cours de massage : le corps et le toucher

Cours privé



Cette formation vous fera redécouvrir l'importance du sens du toucher.

Le contact et la caresse sont des éléments essentiels de notre personnalité. Ils sont même déterminants pendant certaines périodes de la vie : petite enfance, grossesse, vieillesse...

Au cours de cette formation, seront abordés :

Relaxation par induction sophrologique,
Mouvements enveloppants et unifiants sur l'ensemble du corps,
Manoeuvres plus localisées et spécifiques, mouvements de relaxation et de respiration.

Divers exercices sont proposés pour :

développer le sens du toucher et du ressenti ;
affiner l'écoute du corps.

Sourcing et Sensitiv Touch.

Tarif : 100 Euro par personne pour 4 heures de cours

Formatrice : Myriam Picard