

## **ATELIER EN SOIREE**

### **« L'ART DU TOUCHER BIENVEILLANT »**

Proposé par Josseline GEORGES (Naturopathe/Praticienne de massages bien-être/Enseignante de Yoga) 06 85 73 60 24

Découvrir la dimension subtile et créative de l'art du toucher... vivre un temps pour soi, pour se détendre,,pour se relier à son intériorité, pour se ressourcer.....

**1er module** : auto-massages (do-in) qui permettront un équilibrage énergétique global, puis en binôme ; massage assis AMMA (habillé et sur chaise) , massages des extrémités (visage, mains et pieds).

**2ème module** : massage global de bien-être (sur table) aux huiles végétales et essentielles. (en binôme)

Ces diverses approches vous permettront d'expérimenter le « donner » et le « recevoir », dans différents aspects du toucher (effleurages, pressions, pétrissages, percussions, trépidations, enveloppements, lemniscates etc...) et de développer votre capacité d'accueil, d'attention et de respect de vous-même et de l'autre.

**Le Vendredi de 18h30 à 21h30 à la Villa Pagnon**

**1er Module** : les 20 Octobre,24 Novembre,22 Décembre 17 et 26 Janvier 2018

**2ème Module** : 23 Mars,27 Avril,25 Mai et 22 Juin 2018

**TARIF Animation** : Participation libre et consciente avec un minimum de 70 € le Module (+10€ adhésion à l'association)

