**Mardi 1er juillet 2014**

**Atelier à 14H – durée 1H 30**

**Massages**

* MASSAGES BIEN ETRE
* (ces massages sont à but non thérapeutique)
* MASSAGE SUEDOIS CALIFORNIEN :
* Il s ‘agit d un massage à l huile , sur tout le corps .Il a pour but de relaxer et d’éliminer les tensions musculaires .
* LE MASSAGE AYURVEDIQUE ABYANGHA :
* Massage Hindou , a l’huile , sur tout le corps , y compris le crâne et les cheveux . C’est un massage qui élimine le stress et recanalise les énergies . Selon tes techniques Ayurvedique ( médecine traditionnelle Hindoue ) .
* LE MASSAGE FEMME ENCEINTE AYURVEDA :
* Massage Hindou au sol , a l’huile chaude . Aide la femme à s ‘adapter à la métamorphose de son corps
* Egalement à amener vers l ‘apaisement et l’épanouissement .
* LE MASSAGE PERSONNES AGEES AYURVEDA

Massage entier , à l’huile chaude . Les effleurages constituent une grande partie de ce massage . Pour redonner mobilité, aider a ressentir son corps et se mouvoir dans l ‘espace .

MASSAGE THAILANDAIS ( Nuad Bo Rarn )

Massage au sol , habille . C’est un massage qui s ‘adresse à des personnes qui souhaitent un massage un peu « fort «  . qui insiste par pressions sur les points les plus sensibles . convient à des sportifs .

RELAXATION COREENNE :

Constitué de vibrations , étirements de toutes les parties du corps .

C’est un massage intense qui fait lacher prise .

MASSAGE ASSIS /

Plus particulièrement en entreprise . se pratique sur une chaise de massage . On masse toute la partie bas de dos , dos , bras , nuque et tête .aie à éliminer les tensions dues au stress et aux mauvaise positions .

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAIE :

. Massage du pied et du mollet . en insistant sur les point d’acupuncture afin de libérer l’énergie de certains organe ou les rééquilibrer .D abord aves pressions des doigts puis avec un baton de massage Thai .

MASSAGE HAWAIEN Lomi Lomi

Massage entier , a l’huile .

Ce massage se pratique aves les avants bras , sur un rythme hawaien . Massage très enveloppant , berçant .

C est un massage dépaysant et très coccooning .

 J ai effectue l ‘apprentissage de ces massages à l’institur A ZEN DAY à Paris .tous sanctionnés par un certificat .

Ces massages n ont aucun but thérapeutique , ce sont des massages de bien être .

**Mercredi 2 juillet 2014**

**Atelier  à 14H – durée 1H 30**

**Le développementpersonnel par le théâtre**... une invitation à progresser sur le chemin de son évolution personnelle à travers laquelle l’expérience ludique et créatrice du jeu de l'improvisation. Au programme: des exercices destinés à expérimenter de nouvelles façons de faire et d'être et des temps d'échange pour partager votre vécu et vos ressentis. Une façon légère mais néanmoins efficace de contacter ses ressources et de développer ses capacités relationnelles....

**Jeudi 3 juillet 2014**

**Atelier à 14H – durée 1H 30**

**Sophrologie**

**Voir fichier ci-joint**

**Vendredi 4 juillet 2014**

**Atelier à 14H – durée 1H 30**

**Kayoshi** – **une nouvelle méthode d’entraînement sportive axée sur le bien-être. Elle s’inspire des arts martiaux, du yoga et du shitsu**

**Voir fichier joint**

**Samedi 5 juillet 2014**

**Atelier à 14H – durée 1H 30**

**Les patchs bien-être**

**(vous avez déjà une présentation)**