

Stage d'initiation au massage californien niveau 1

Ce stage a pour but d'apprendre une technique de massage dans le respect et l'écoute de la personne. Le massage californien est un massage enveloppant qui allie douceur, détente et bien-être.

Durant ce stage vous aborderez la technique nécessaire qui permet de donner un massage global du corps, mais surtout **l'attitude juste**. C'est à dire :

- la notion d'axe qui permet l'ancrage et la bonne distance avec le massé.
- l'ouverture du cœur essentiel à un massage de qualité.
- l'écoute qui donne une profondeur au toucher.

Déroulement du Stage :

6 séances de 3 heures vous sont proposées. A chaque séance une zone corporelle spécifique est abordée.(dos/ jambes/ bras-pieds/visage,etc)

A la fin des 6 séances, vous pouvez donner un massage global du corps.

Celui-ci se fait au sol pour favoriser le mouvement, la détente du massé mais aussi afin que chacun puisse l'utiliser chez lui sans avoir besoin de matériel particulier. L'expérimentation étant essentielle, chaque séance commence par une démonstration suivi d'une pratique : on donne puis on reçoit le massage. Enfin, elle se termine par un temps où chaque participant peut noter le déroulement du massage et par un échange verbal pour exprimer son ressenti, ses doutes ou ses questionnements.

Nombre de participants : 8 personnes max

L'intervenant :

Magali Noiret est somatothérapeute certifiée, formatrice au sein de l'école Corps-Conscience, animatrice de stage . Ayant un passé de danseuse (15 ans comme danseuse professionnelle dans diverses compagnies en France et à l'étranger)elle développe en parallèle des cours et des ateliers en danse contemporaine. Elle participe également à des projets en milieu sensible (quartier difficile, centre pour femmes battues)qui offrent la possibilité de vivre ou découvrir son corps autrement grâce à la danse ou le massage.

Lieu : entre Cournonterral et Pignan (Hérault)

Prix : 250 euros le stage. Possibilité de s'inscrire après la 1ère séance (50 euros la séance)

Pour de plus amples informations ou pour recevoir le bulletin d'inscription, n'hésitez pas à me contacter :

Tel : 06 71 62 58 49 / Mail : corpsenmouvement@free.fr

A bientôt !

Magali Noiret

stage d'initiation au shiatsu

le shiatsu est une technique de toucher d'origine japonaise qui utilise des pressions réalisés sur les trajets énergétique du corps (méridiens) . Ces pressions , qui sont faites principalement avec les pouces, ont pour but de rééquilibrés les énergies, de renforcer l'état général du corps et de débloquer les tensions.

Durant ce stage vous apprendrez les bases du shiatsu qui sont :

- la connaissance de quelques méridiens principaux,
- la technique spécifique au shiatsu (pression, étirements, fente en utilisant son centre énergétique « hara »),
- l'écoute du massé à travers sa respiration mais aussi l'écoute kinesthésique qui permet de donner « la pression juste» dont le massé a besoin.

Déroulement du stage :

9 séances de 3h30 vous sont proposées. A chaque séance une zone corporelle spécifique est abordée.

A la fin des 9 séances, vous avez les bases pour donner un shiatsu.

Le shiatsu est un massage où le massé reste habillé. Il se donne au sol pour favoriser le mouvement, les étirements et la détente du massé . Cela permet aussi facilement de pouvoir s'exercer chez soi sans avoir besoin de matériel particulier. L'expérimentation étant essentielle, chaque séance commence par une démonstration suivi d'une pratique : on donne puis on reçoit le shiatsu . Enfin, elle se termine par un temps où chaque participant peut noter le déroulement de la séance et par un échange verbal pour exprimer son ressenti, ses doutes ou ses questionnements.

Nombre de participants: 8 personnes max.

L'intervenant :

Magali Noiret est somatothérapeute certifiée, formatrice au sein de l'école Corps-Conscience, animatrice de stage . Ayant un passé de danseuse (15 ans comme danseuse professionnelle dans diverses compagnies en France et à l'étranger)elle développe en parallèle des cours et des ateliers en danse contemporaine. Elle participe également à des projets en milieu sensible (quartier difficile, centre pour femmes battues)qui offrent la possibilité de vivre ou découvrir son corps autrement grâce à la danse ou le massage.

Lieu : Entre Pignan et Courmonterral (Hérault-34)

Prix : 350 Euros – possibilité de s'inscrire après la 1ere séance (50 euros la séance)

Pour de plus amples informations ou pour recevoir le bulletin d'inscription, n'hésitez pas à me contacter :

Tel : 06 71 62 58 49 / Mail : corpsenmouvement@free.fr

A bientôt !

Magali Noiret

stage d'initiation au massage californien niveau 2

Ce stage va vous permettre d'approfondir la technique de base du massage californien, en allant dans un toucher plus spécifique à chaque zone du corps. Cela vous apportera une technique supplémentaire qui donne de la finesse et de la profondeur au toucher mais aussi une plus grande aisance et la possibilité de varier vos massages et donc de répondre plus précisément à chaque personne. Comme pour le stage niveau 1, l'écoute et la relation masseur-massé est au cœur du stage.

Le stage d'initiation niveau 1 est obligatoire pour faire le stage niveau 2.

Déroulement :

6 séances de 3 h 30 vous sont proposées. A chaque séance une zone corporelle spécifique est abordée (dos/ jambes avant-arrière/buste/visage, etc)

A la fin des 6 séances, vous pouvez donner un massage global du corps.

Celui-ci se fait au sol pour favoriser le mouvement, la détente du massé mais aussi afin que chacun puisse l'utiliser chez lui sans avoir besoin de matériel particulier. L'expérimentation étant essentielle, chaque séance commence par une démonstration suivi d'une pratique : on donne puis on reçoit le massage. Enfin, elle se termine par un temps où chaque participant peut noter le déroulement du massage et par un échange verbal pour exprimer son ressenti, ses doutes ou ses questionnements.

Nombre de participants : 8 personnes max

L'intervenant :

Magali Noiret est somatothérapeute certifiée, formatrice au sein de l'école Corps-Conscience, animatrice de stage . Ayant un passé de danseuse (15 ans comme danseuse professionnelle dans diverses compagnies en France et à l'étranger)elle développe en parallèle des cours et des ateliers en danse contemporaine. Elle participe également à des projets en milieu sensible (quartier difficile, centre pour femmes battues)qui offrent la possibilité de vivre ou découvrir son corps autrement grâce à la danse ou le massage.

Lieu : entre Cournonterral et Pignan (Hérault)

Prix : 250 euros le stage. Possibilité de s'inscrire après la 1ère séance (50 euros la séance)

Pour de plus amples informations ou pour recevoir le bulletin d'inscription, n'hésitez pas à me contacter :

Tel : 06 71 62 58 49 / Mail : corpsenmouvement@free.fr

A bientôt !

Magali Noiret