

Témoignages

"Les ateliers sont pour moi un grand moment de bonheur : un lieu où je viens puiser de l'énergie, partager, échanger par le toucher . "

"Prendre du temps pour soi, être à l'écoute et ressentir son corps. Un immense moment de partage et de respect".

"S'occuper de soi dans un climat de confiance. Apprendre à donner, se poser, se détendre."

" Les ateliers du toucher, c'est un savant mélange de rigueur et de décontraction, de travail et de rires, des rencontres riches et étonnantes. Au milieu de la cinquième année d'ateliers, je suis toujours aussi surpris par la diversité des techniques et surtout par l'inventivité des moments de préparation.

Des grands moments de plaisir à l'écoute des autres et à la découverte de soi. "

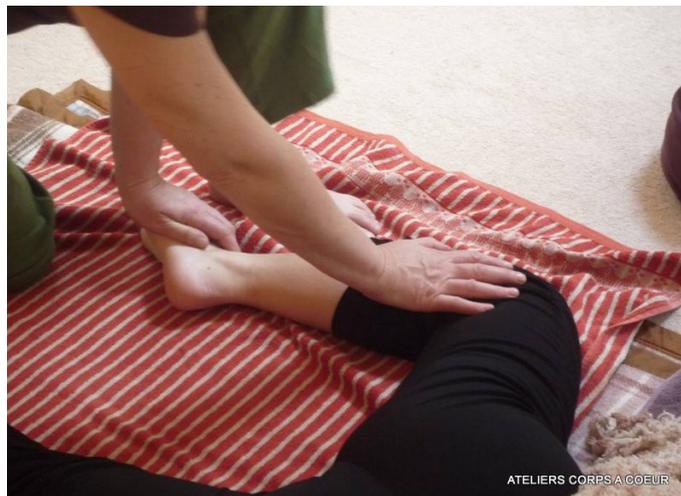


"Ces demi-journées sont vraiment pour moi un temps de ressourcement, un espace de détente et de bien être, des moments formidables à la découverte et à l'écoute de son corps et des autres... Bon, j'ai un peu tendance à m'endormir pendant les temps de relaxation mais ça fait tellement du bien de se relâcher complètement, de lâcher prise... Et ça donne une pêche d'enfer pour masser ensuite....

Un grand merci aux animateurs pour leur accompagnement et leur écoute."

Ne pas jeter sur la voie publique, www.printCarrier.com

LES ATELIERS DU TOUCHER



Ateliers mensuels d'initiation et de pratique : Relaxation et Massage Bien-être*

à Ploufragan et Saint-Brieuc (22)
les samedis 4 oct., 15 nov., 6 déc. 2014 et 10 janv.,
14 fév., 7 mars, 11 avril, 23 mai, 13 juin 2015

Une fois par mois pendant 4 heures

Ateliers d'initiation : 14h30 / 18h30

Ateliers de pratique : 9h15 / 13h15

Atelier découverte à Saint-Brieuc

Samedi 20 sept. 15h / 17h - Tarif : 10 €

* non médical, non thérapeutique

Association Corps à Cœur

mail : asso.corps-a-coeur@hotmail.fr

blog : <http://association.corps-a-coeur.over-blog.com>

Les Ateliers du Toucher :

un temps pour soi, se ressourcer, se retrouver, s'occuper de soi, respirer, écouter et ressentir son corps, se mettre en contact avec son intériorité.

Ateliers d'initiation

Vivez un moment de partage, dans le respect de chacun, à la découverte des bienfaits de la relaxation et du toucher bien-être :

- se poser, se détendre
- recevoir et donner, développer une attitude d'écoute.

Éveil corporel propice à la détente : étirements, automassages (Do in), mouvements, respiration, qi gong... et apprentissages progressifs de gestes de base issus de techniques traditionnelles de massage bien-être : démonstration suivie d'une mise en pratique.

Programme annuel : massage harmonisant à l'huile (mains, dos, visage-nuque-crâne, jambes...), zen shiatsu, relaxation coréenne, massage des 5 éléments (énergie chinoise), massage Tanaka...

Ateliers de pratique

Venez pratiquer dans un esprit de ressourcement les techniques de relaxation et massage bien-être :

- se poser, revenir à sa mobilité corporelle
- échanger en binôme en développant conscience corporelle, enracinement, mouvement, respiration, lâcher prise.

Relaxation et éveil corporel : étirements, do in, souffle, méditations, exploration du mouvement,... et pratique des techniques en binôme guidé.

Programme trimestriel :

- 1er : zen shiatsu, shiatsu de bien-être et détente
- 2ème : relaxation coréenne
- 3ème : massage californien harmonisant à l'huile.

Ouvert aux personnes ayant appris le massage ou ayant suivi les ateliers d'initiation.

NOTRE APPROCHE

Les ateliers se déroulent dans un esprit de simplicité, de confiance et de convivialité. Chaque exercice se fait dans le respect de soi et de l'autre, de ses limites physiques.

Espace temps à part, sans jugement ni étiquette, le bien-être prend le pas sur l'idée de faire, de réussir. Il y a juste à être là et profiter des exercices sans la pression de résultats à atteindre.

Les ateliers proposent un cheminement tout au long de l'année : être à l'écoute de son corps pour développer un équilibre au quotidien.



TARIFS

Inscription annuelle Ateliers d'initiation et de pratique :

Oct. (- 10 %) : 283 € PT / 243 € TR*

Nov. (- 7 %) : 260 € PT / 223 € TR

Déc. : 245 € PT / 210 € TR

Forfait découverte Ateliers d'initiation :

1 atelier : 35 € plein tarif / 30 € tarif réduit*

2 ateliers : 62 € plein tarif / 52 € tarif réduit

Inscription trimestrielle Ateliers de pratique :

105 € plein tarif - 90 € tarif réduit

*TR : étudiants, demandeurs d'emploi...

Toute inscription s'accompagne d'une adhésion à l'association d'un montant de 10 € (sauf forfait découverte).

CONTACTS

Ateliers d'initiation : Christine Masar, 06 72 72 17 23
Hervé Mahé, 02 96 43 16 49 / 06 81 80 51 30

Ateliers de pratique : Evelyne Perron, 06 08 34 91 42