



ATELIERS DE PRATIQUE MASSAGE BIEN-ÊTRE DE JANVIER A MARS

Les ateliers mensuels

Massage Harmonique à l'huile - Relaxation Coréenne - Shiatsu - Réflexologie.

Ateliers collectifs en 1/2 journée pour tous, débutants et initiés, désireux de partager, d'apprendre et de prendre soin de soi.

Nous animons aussi, des ateliers à thème en journée et des stages week-end bi-annuels.



Les intervenantes

A domicile, au cabinet :
Espace Lautaret, 55 bd du Lautaret, à Briançon.

Laurence Rage

Infirmière dont 15 ans en santé mentale.

Praticienne en Massage Bien-Être, certifiée école Elementerre.

Praticienne en Relation d'Aide par le Toucher. Certifiée Somatothérapeute.

Accompagnement individuel
Tel : 06 87 54 73 71

Marijo Chantriaux

Infirmière, formée en relation d'aide, relaxation, et fleurs de Bach.

Praticienne en Réflexologie plantaire.

Accompagnement individuel
Tel : 06 65 09 47 30

Dates et horaires les samedis de 15h à 19h

- Samedi 14 janvier
- Samedi 4 février
- Samedi 11 mars

Lieu des ateliers

Au centre socio-culturel de l'Argentière la Bessée (05)

Matériel à apporter

Tapis de sol, serviettes, coussins, huile de massage, couverture, plaids, tenue confortable, petite collation...

Tarifs

- 20 € par atelier.
- 50 € / 3 ateliers.
- 90 € / 6 ateliers.
- 10 € adh. à l'association Coeur et Mains.

Inscription

- Par téléphone : 06 87 54 73 71
- Par mail : coeuretmains7@gmail.com
- Sur le blog : <http://coeuretmains.over-blog.com/>

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL avec LAURENCE

MASSAGE BIEN-ETRE / RELAXATION

Massage relaxant et harmonisant aux huiles, favorise la détente et le lâcher-prise.
Massage tonifiant et énergétique, favorise la circulation et l'équilibre.

SOMATOTHERAPIE / RELATION D'AIDE ET THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE

Un accompagnement thérapeutique : Massage, Toucher Relationnel, Respiration consciente, mouvements et postures.

Permet l'accès à nos tensions, nos vécus corporels et émotions. La verbalisation participe au processus thérapeutique.

Libère blocages, stress et fatigue et participe au développement personnel en transformant nos fragilités en forces.

Tarifs séance individuelle : Massage > à partir de 35 € - Somatothérapie > à partir de 40 €
Consultation à domicile, au cabinet à l'Argentière La Bessée ou à Briançon - 55 BD du Lautaret
Tel : 06 87 54 73 71