



## 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](mailto: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