Atelier d'automassages de bien-être

Mme KOUZMIN Patricia Suzanne (Ancienne enseignante en France et à l'étranger en français et théâtre, tous niveaux (de maternelle à universitaire). En parallèle formation complète à Lyon (au CATC) sur 4 ans pour les 4 disciplines : massage tui-na, acupuncture, pharmacopée et diététique chinoise. 1 année supplémentaire avec Philippe SIONNEAU en pharmacopée chinoise.)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le mercredi 06 décembre 2023

DURÉE : 02:30

MATERIEL :

Si possible tapis de gym et serviette.

CODE ACTIVITÉ : 232

Prix : 17.50 €

DESCRIPTION

Après un petit automassage énergétique nous ferons une brève introduction sur les méridiens.

Puis nous pratiquerons quelques automassages zones par zones :

AUTOMASSAGE DE LA TÊTE (visage, crâne, zone occipitale) pour tonifier la peau et aérer la tête.
AUTOMASSAGE DU TORSE (zone claviculaire, hypocondres, diaphragme, ventre) pour stimuler le système digestif et l'intestin.
AUTOMASSAGE DES JAMBES (cuisses, mollets) pour aider la circulation sanguine et le drainage.
AUTOMASSAGE DES PIEDS (dessus, plante, doigts, chevilles) pour stimuler différents organes.
AUTOMASSAGE DES MAINS et des bras (doigts, paume, dessus de la main, poignet) pour un bien-être qui rappelle celui de l'enfance !

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Découvrir et s'approprier des techniques d'automassages pour le bien-être, pour renforcer les défenses immunitaires à l'approche des intersaisons ou pour soulager des petits désagréments du quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	06-12-2023	17:00	02:30	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR