

# Créez votre propre massage...

## en accord avec vous-même

massage basé sur la clé cachemirienne



Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2016 de 10 à 18h

Les Magnolias, rue Mareyde 35 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

[info@espace-en-nous.be](mailto:info@espace-en-nous.be) - 00 32 474 709 452

L'ouverture du coeur, la présence et la qualité du toucher sont la base d'un bon massage. Mais aussi le reflet de votre personnalité et de la manière dont vous vous présentez au monde. Ces qualités et perceptions ainsi que la proprioception se travaillent et s'étoffent sans cesse.

En ajoutant la connaissance de détails techniques et anatomiques, la fluidité, l'art du placement et le respect de soi-même, vous aurez tous les ingrédients pour offrir un excellent massage.

Pendant le stage, nous développons trois axes qui forment la structure essentielle du massage ;

L'axe de la présence :

- entrer en relation avec la personne que vous massez
- être dans la présence, l'écoute et l'ouverture du coeur
- toucher la personne ; avec quelle profondeur, quelle pression, quel investissement émotionnel

L'axe dynamique :

- redécouvrir les gestes de base sous un angle dynamique
- réaliser des étirements qui ouvrent la personne plus qu'elle ne pourrait le faire par elle-même
- transformer ces étirements en mouvements
- amplifier ces mouvements pour en faire une danse

L'axe du positionnement :

- se positionner pour mobiliser, étirer, masser
- trouver le geste juste qui permet d'économiser son énergie
- découvrir le détail technique ou anatomique qui change tout
- gérer les éventuelles tensions physiques dues au massage

- être vigilant au maintien correct du dos

En vous appropriant ce savoir faire et en étoffant votre savoir être, vous serez à même de créer un massage qui vous est propre et qui reflète votre personnalité, tout en respectant vos limites.

La formation est accessible à tous. Douze participants maximum.

## **Formateur**

Patrick Defauw : responsable des formations massage à l'Espace en nous.

## **Programme & infos pratiques**

Le programme de la formation est ouvert à vos questions et demandes spécifiques.

Chaque journée commence à 10h et termine à 18h.

Petite pause le matin et repas de 13h30 à 14h30 sur le principe de l'auberge espagnole, chacun amène quelque chose à partager, ou pas, selon votre envie.

Prenez de quoi noter, de l'huile, un grand drap, une serviette de bain, des vêtements confortables et un zafou (coussin de méditation).

## **Participation aux frais**

Pour l'animation : 210 €, arrhes 80 € par virement, 100 € par chèque

Attention : -40 € (soit 170 €) pour les inscriptions reçues avant le 25 septembre 2016. L'inscription est acquise à la réception des arrhes.

Virement international au compte IBAN : BE 24 8508 2016 8138 EUR, code BIC SPAABE22 au nom de l'Espace en Nous asbl, 35 rue Mareyde à 1150 Bruxelles.

Le solde est à verser 2 semaines avant le stage ou en liquide lors du stage.