



Formation Massage

L'INITIATION AU MASSAGE INTUITIF Apprendre à Masser avec le Coeur

Je vous propose une journée d'exercices et de pratiques autour du massage intuitif. Vous allez découvrir comment développer un toucher à la fois bienveillant, fluide et instinctif, qui vous permettra de masser avec confiance et aisance. Apprendre à écouter un corps et ressentir. Une journée où nous verrons les bases du massage intuitif, des techniques simples à reproduire chez soi, sur vos proches.

Cette journée est accessible à tous, créer pour les débutants.
Avec joie de partager et vous transmettre cette journée bien-être autour du massage.

Tarif :
90 €

Lieu et Horaires :
9h00 – 17h30
16 Place des Justices 49000 ANGERS

Programme de la Journée :

- **9h00** - Accueil et Présentation
- Accueil des Participants, thé ou tisane offerte
- Présentation de la Journée et des Participants
 - Enracinement et Préparation Corporelle
 - Notions et Principes du Massage Intuitif
 - Découverte du Toucher et Connexion
 - Techniques Simples - Démonstrations - Pratique
- Atelier Pratique - Exercices d'Entraînement et de Ressentis
 - **17h30** - Échange et Clôture



Quelques mots sur le massage intuitif :

C'est une approche unique, holistique qui repose sur l'écoute profonde du corps et de ses besoins.

Contrairement aux massages codifiés avec des gestes, il s'adapte à chaque personne, à chaque moment, en intégrant la présence, l'intuition et la sensibilité du praticien.

Une approche intuitive et sensorielle, toujours bienveillante.

Au-delà des techniques, cette initiation vous invite à développer votre propre langage du toucher.

Il ne s'agit pas d'appliquer un protocole, mais d'apprendre à écouter avec les mains, à être pleinement présent et à ressentir les signaux du corps.

Que vous souhaitiez masser pour le plaisir, pour créer des moments de bien-être avec vos proches ou simplement pour approfondir votre connexion au corps et à l'énergie, cette initiation vous offrira des bases solides pour pratiquer en toute confiance.

Informations complémentaires :

Repas :

- Apporter un plat ou dessert du midi à partager et une collation pour l'après midi (facultatif)
 - Seulement un micro-onde est à disposition
- Favoriser des plats que nous n'avons pas besoin de réchauffer :
exemple : tarte – quiche – salade – gâteaux
crudités – fruits

Vous pouvez aussi apporter un repas unique selon votre régime alimentaire ou votre préférence.

Pour cette journée merci d'apporter :

- De quoi écrire
- De l'eau
- Des vêtements confortables
- 1 coussin
- 2 grandes serviettes ou drap qui ne craignent pas l'huile
- 2 petites serviettes
- 1 couverture - plaid
- De l'huile de massage - végétale - neutre (ex : olive - sésame - amande douce)
- Un petit bol pour contenir l'huile

Ludmila Bouguier Thérapeute Manuelle Intuitive

06 73 65 32 76 - mainveilleuse.fr - mainveilleuse@gmail.com
49350 – Les Rosiers Sur Loire – Gennes Val de Loire