

Les Mains Soleil



Sophie Tafi

FORMATION CONTINUE

Cours & Week-End initiation au Toucher-massage

Sophie Tafi

« L'île aux fées »

511 chemin des fayet

38480 ROMAGNIEU

04 76 37 39 18 / 06 72 87 63 25

A deux & plus - entreprendre

Siret 495 204 125 00019

Au cours de ces journées, je propose de vous sensibiliser à diverses techniques simples, ludiques et conviviales.
Ce sont des Méthodes naturelles qui détendent, soulagent
et remettent en forme rapidement une personne qui en éprouve le besoin.
Ces massages minutes s'adressent à tous ceux qui désirent
cultiver la simplicité d'un art de vivre le bien-être au quotidien.

COURS

Formation ouverte à tous ceux
qui souhaitent approfondir les
techniques d'un massage assis et
sur table.

- Tout au long de l'année, chaque partie du corps sera travaillée indépendamment, dans le but d'aboutir à la construction d'un massage complet.
- Au rythme d'un vendredi par mois.
- Engagement sur l'année.

20h - 23h60€/pers.

Groupe 2 à 6 personnes

WEEK END

SAMEDI

- Éthique du massage
- Pratique d'automassage
- Jeux relationnels
- Apprentissage / massages

anti-stress minutes

- Découverte du massage assis par acupressions à travers les vêtements : nuque, dos, bras, visage...
- Approche des méthodes de relaxinésie et des points de Knap

DIMANCHE

- Approfondissement de la pratique
 - Massage du dos
 - Bras et jambes
 - Tête, nuque et visage
- Relaxinésie au sol : étirements, relaxations bras, jambes, travail avec les foulards.
- Travail sur le centrage, la respiration, le ressenti des mains, la pression juste, la fluidité et l'ampleur des différents mouvements, l'écoute verbale et non verbale le respect et la transparence dans l'approche du toucher...
- massages aux huiles essentielles sur table et au sol

Conditions pratiques

- 2 grands draps de bain
- Vêtements confortables
- 2 gros coussins
- 1 grande écharpe en tissu
- Huile de massage (*façon plastique*)
et crème fluide corporelle
(Pensez à vous couper les ongles)
- Apporter un plat à partager pour le repas de midi.

W.E 9h30 - 19h.....180€/pers.

Groupe 6 à 12 personnes

Inscriptions par retour de bulletins et par téléphone. En cas de désistement de votre part 50% du montant total sera retenu. En cas d'annulation de ma part, tout sera remboursé.

Gîtes, chambres d'hôtes, repas du soir et petit déj. en supplément à proximité de Romagnieu.
Me contacter.