

Stage ZEN ATTITUDE

10 mars 2018

**Salle polyvalente - Rue du Général Leclerc
FORGES LES BAINS**

YOGA

Christophe De Oliveira



Initiation SHIVADAS TSOTRA YOGA

Contenu :

- Théorie yoga, chakras
- Mécanisme, relation matière et énergie,
- Apprendre à utiliser les techniques pour le bien être quotidien,
- Initiation aux massages des mains et du crâne, notions de réflexologie par Corinne (BIOPULSE)
- Techniques simples pour se détendre,
- Méditation,
- Retour / Questions

Tarifs :

Participation au chapeau

Horaires :

Durée du stage : 2h30

16 personnes max par session

Session du matin de 9h30 à 12h00
Session de l'après midi de 14h à 16h30

Réservation :

Lien DOODLE sur le site internet de la MCL de Forges les Bains

Stage ZEN ATTITUDE

10 mars 2018

**Salle polyvalente - Rue du Général Leclerc
FORGES LES BAINS**

Massage AMMA

Benjamin MESSINA
Association
« Zen et Bien Être »

MASSAGE AMMA sur table

Une tradition japonaise centrée sur le bien-être global

Applications et effets :

Le massage Amma est basé sur les principes de la médecine chinoise. Ceux-ci cherchent à balancer le yin et le yang ainsi que tous les canaux énergétiques à l'intérieur du corps. Dans le massage Amma, le praticien effectue des pressions directes sur un grand nombre de tsubos et de points d'acupuncture situés sur le corps.

Ses techniques comportent d'abondantes manipulations, des mouvements et des percussions sophistiqués, longs à maîtriser. Pour le massage Amma, le praticien n'utilise pas d'huile de massage. Il ne recourt pas non plus aux longs frottements de l'effleurage : le contact se fait à travers un drap ou des vêtements ou directement sur la peau. Chaque massage est complet en lui-même. Le massage AMMA est destiné à un large public. Il relaxe le client, le soulage du stress et lui apporte un bien-être global. Et, en rétablissant l'équilibre des canaux énergétiques dans le corps, l'Amma favorise un flot de circulations bienfaisant

Tarifs : **15 € le massage de 30 mn**

Horaires :
Créneaux de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Réservation :
Lien DOODLE sur le site internet de la MCL de Forges les Bains