

Massage Traditionnel et Chaines Musculaires.

*Eveil et Utilisation Corporels. Stage découverte
Les 02 et 03 octobre 2021, Chemin de Normandie 14, 1206 Genève*



Informations :

Stage de découverte ouvert à tous. Il n'est pas nécessaire de connaître les chaînes musculaires et articulaires ou le massage traditionnel.

10 personnes minimum, 20 personnes maximum.

Massage habillé au sol, où chacun donne et reçoit en binôme, qui peuvent se constituer sur place.

Prévoir une tenue d'aisance.

Inscriptions :

Yasmine Pittet 078 911 93 43 ou par le site internet (<https://actionequilibre.ch/classes/massage-traditionnel-et-chaines-musculaires/>)

Prix :

Frais d'inscription CHF 30.- qui valide votre inscription.

Vous sera remboursée si la formation est annulée.

Stage CHF 400.- à payer dès réception de la convocation.

Curriculums des intervenants :

Corine BERNTROP : Kinésithérapeute praticienne chaînes musculaires et articulaires GDS, professeur de Yoga IYENGAR, certifiée Thaï Yoga Massage et Acroyoga, formée à l'Ostéothaï.

Cédric CARRE : Kinésithérapeute praticien formateur chaînes musculaires et articulaires GDS, formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise et en Microkinésithérapie, formateur à l'institut de Formation en Masso-Kinésithérapie pour Déficiants Visuels de Lyon.

Contenu :

1er jour : L'ouverture.

2ème jour : La fermeture. Une boucle courte associant les deux dynamiques.

Massage Traditionnel et Chaines Musculaires :

Le stage proposé s'inspire de pratiques traditionnelles et contemporaines que nous souhaitons réunir pour une expérience globale, structurante et unifiante de la personne.

Il se pratique au sol, la personne massée restant habillée. Il consiste en des pressions, des mobilisations, des étirements, des contractions et des petites secousses.

Le massage parcourt le corps entier dans un enchaînement fluide et rythmique sans force musculaire excessive. Une attention particulière est portée à l'ancrage, au centrage, à la respiration et aux positionnements et déplacements du masseur, de manière à utiliser la gravité et le poids du corps dans les différentes manœuvres. Ainsi, masseur et massée sont réunis par une démarche d'attention à soi et à l'autre, dans une situation de bienveillance.

Les effets sont multiples et sont à la croisée des chemins entre santé et bien-être, en agissant sur les plans neuro-musculaire, ostéo-articulaire et émotionnel.

Nota : Cet atelier demande d'être relativement à l'aise avec les positions à terre (accroupie, à genoux, chevalier servant). Ce stage découverte met l'accent sur l'intégration par le vécu et l'expérience sensorielle et vise à apporter une plus value personnelle aux participants.