

Atelier Yogamassage

Dans les ateliers de yogamassage vous apprenez des étirements choisis et des techniques de massage simples. Le cours pratique permet de goûter à ce massage afin de pouvoir pratiquer des compétences manuelles ensuite avec amis et proches. Le Yogamassage* est un mélange de pratiques de massage ayurvédique et d'étirements de yoga. Ce traitement puissant permet un lâcher-prise bienfaisant et autorise un étirement approfondi dans la détente. Le massage yogique améliore la mobilité, dénoue les tensions et stimule les processus de guérison du corps. Le massage est effectué avec de l'huile de sésame, d'abord sur le dos, puis sur les jambes, la poitrine ou le ventre et enfin sur le visage et la tête. Un traitement dure 60 minutes et coûte 90 euros.

L'effet du Yogamassage -aidant à différents soucis

Le massage yoga est thérapeutique et efficace pour les problèmes de dos et de cou, la sciatique, les douleurs aux épaules, aux hanches, aux genoux et aux chevilles, le stress et les troubles du sommeil. Les étirements assistés et la respiration de soutien du client aux extrémités des étirements sont excellents pour aider à ouvrir le corps et à se détendre plus profondément que d'habitude. Les structures et les fonctions physiques du corps, en particulier les différents systèmes circulatoires, ont alors de nouvelles possibilités de résoudre les problèmes et les déséquilibres. Les étirements ont un effet important sur le tissu conjonctif qui entoure et relie toutes les parties du corps. Chaque étirement affecte donc non seulement les structures directement étirées, mais aussi d'autres parties voisines du corps et, parfois, un étirement affecte des structures "éloignées" dans le corps (www.axelsons.se/)

Plonger, se calmer, toucher, bouger - seul ou à deux en bonne compagnie. Le programme laisse volontairement du temps libre dans la nature et est adapté aux besoins du groupe de 12 personnes maximum.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Apporter des vêtements confortables, deux grandes serviettes éponges, 1 petite serviette pour les yeux, deux draps.

Sont mis à disposition : Matelas, huile de sésame, documentation

Prix d'atelier 1 jour 90 Euros

Direction du cours : Anna Bompadre, yogamasseuse diplômée.