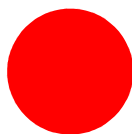


# INITIATION – DECOUVERTE EN MASSAGES BIEN-ÊTRE

La Ziegelau – 1 rue du Tramway, 67114 Eschau – 2e étage.



La Ziegelau

## Initiation – Découverte en Massage bien-être Organisation et Programme

| 4 journées différentes selon 2 formules  |  |
|--|--|
| Sur personne habillée  | A l'huile, sur personne en sous-vêtements  |
| <b>Journée 1</b><br>Massage assis<br>Shiatsu<br>Relaxation coréenne  | <b>Journée 2</b><br>Massage californien<br>Abhyanga - Massage ayurvédique<br>Lomi lomi - Massage hawaïen                 |
| <b>Journée 3</b><br>Nuad bo'rarn - massage traditionnel thaï<br>Nuad tao - Réflexologie plantaire thaïe traditionnelle<br>Nuad Naa - Réflexologie faciale et crânienne thaïe | <b>Journée 4</b><br>Drainage lymphatique manuel<br>Massage du sportif - Deep tissue<br>Réflexologie plantaire Fitzgerald |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Objectif</b>           | Découvrir par la pratique des techniques de massage traditionnelles et modernes.   |
| <b>Prérequis</b>          | Aucun - sauf l'envie de masser et d'être massé.  |
| <b>Animation</b>          | Natacha Muller et/ou Emmanuel de Cointet, praticiens et formateurs professionnels – Groupe de 8 personnes maximum.   |
| <b>Lieu</b>               | 1 rue du Tramway, 67114 Eschau (banlieue sud de Strasbourg) – 2 <sup>e</sup> étage.  |
| <b>Accès</b>              | <p>En voiture par l'A35, par le nord ou le sud, sortir à l'embranchement de la Vigie (sortie 6), direction d'Offenburg (N 83) puis d'Illkirch-Graffenstaden Z.A. de l'III (D 222) et Eschau (D 222). Traverser Eschau. La rue du Tramway commence à gauche, après la mairie et 500m après le croisement de Fegersheim/Plobsheim – Cf. le plan, p 2.</p> <p>Par les transports en commun, consulter notre page <a href="http://www.ziegelau.com/plan-acces.php">http://www.ziegelau.com/plan-acces.php</a> ou consulter le site <a href="https://www.vialsace.eu/">https://www.vialsace.eu/</a> - Arrêt <b>Eschau-Mairie</b>, juste en face de La Ziegelau.</p> |
| <b>Horaires</b>           | 10h – 12h30 et 13h30 – 18h.  |
| <b>Repas de midi</b>      | 1 heure de pause pour déjeuner libre : Repas apporté et mangé sur place (Frigo, micro-ondes et gazinière à disposition) ou à l'extérieur (Sandwicheries et petits restaurants dans le quartier).   |
| <b>Tenue</b>              | <p>Pour masser : tenue pantalon décontractée, pieds nus ou en chausson ou tongs. Maquillage léger (ou nul) et ongles courts de préférence.</p> <p>Pour être massé :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pour les massages habillés, même tenue avec pantalon pouvant être relevé au-dessus du genou et T-shirt échancré au niveau du cou.</li><li>- Pour les massages à l'huile, sous-vêtements obligatoires, haut facultatif, et ne craignant pas l'huile (strings jetables mis à disposition). Prévoir de pouvoir découvrir le dos.</li></ul>  |
| <b>Matériel collectif</b> | L'ensemble du matériel collectif est mis à la disposition des stagiaires : tables et futon de massage, huile de massage (Huile de pépins de raisin ou de sésame – beurre de karité).   |
| <b>Matériel perso</b>     | Chaque stagiaire apportera une grande serviette pour s'allonger dessus et, pour les massages à l'huile, une petite pour s'essuyer.   |
| <b>Documentation</b>      | <p>Une documentation écrite très complète est fournie de façon que les stagiaires n'aient qu'un minimum de notes personnelles à prendre.</p> <p>Des références sont indiquées pour du matériel, des livres ou des vidéos – Les formateurs ne sont liés par aucun intérêt avec les fournisseurs éventuels : ils s'efforcent de conseiller utilement et à moindre coût.</p> <p>Le livre « S'établir praticien en massage bien-être » d'Emmanuel de Cointet est disponible en librairie et sur les sites internet.</p>  |
| <b>Attestation</b>        | Une attestation de formation est remise à la fin de chaque atelier.  |
| <b>Contacts</b>           | <p>Pour toute précision, selon l'animateur concerné :</p> <p>Natacha Muller : <a href="mailto:natacha.muller@ziegelau.com">natacha.muller@ziegelau.com</a> / 06.73.08.15.56</p> <p>Emmanuel de Cointet : <a href="mailto:emmanuel.decoinet@ziegelau.com">emmanuel.decoinet@ziegelau.com</a> / 06.33.26.79.26</p>   |

