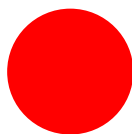


# INITIATION – DÉCOUVERTE EN MASSAGES BIEN-ÊTRE

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



La Ziegelau

## Initiation – Découverte en massage et réflexologie 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> Massage assis Shiatsu Relaxation coréenne	<b>Journée 2</b> Massage californien Abhyanga - Massage ayurvédique Lomi lomi - Massage hawaïen
<b>Journée 3</b> Nuad bo'rarn - massage traditionnel thaï Nuad tao - Réflexologie plantaire thaïe traditionnelle Nuad Naa - Réflexologie faciale et crânienne thaïe	<b>Journée 4</b> Drainage lymphatique manuel Massage du sportif - Deep tissue 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>	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.  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.
<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>	Pour masser : tenue pantalon décontractée, pieds nus ou en chausson ou tonges. Maquillage léger (ou nul) et ongles courts de préférence.
<b>Voir Page 2 et 3</b>	Pour être massé – Vous êtes alors « modèle » : <ul style="list-style-type: none"><li>- Pour les massages habillés, même tenue avec pantalon pouvant être relevé au-dessus du genou et Tshirt échancré au niveau du cou.</li><li>- Pour les massages à même la peau, 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>	Une documentation écrite très complète est fournie de façon que les stagiaires n'aient qu'un minimum de notes personnelles à prendre. 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. Le livre « S'établir praticien en massage bien-être » d'Emmanuel de Cointet est disponible en librairie et sur les sites internet.
<b>Attestation</b>	Une attestation de formation est remise à la fin de chaque atelier.
<b>Contacts</b>	Pour toute précision, selon l'animateur concerné : Natacha Muller : <a href="mailto:natacha.muller@ziegelau.com">natacha.muller@ziegelau.com</a> / 06.73.08.15.56 Emmanuel de Cointet : <a href="mailto:emmanuel.decointet@ziegelau.com">emmanuel.decointet@ziegelau.com</a> / 06.33.26.79.26

## MODELES DES TENUES POUR LES MASSAGES CORPS ENTIER A MÊME LA PEAU

*Quand vous êtes massé(e) par votre partenaire*

Massages à l'huile ou non (californien, Lomi lomi, Ayurvédique, femme enceinte, pochons, bambous, pierres chaudes...), deep tissue, drainage lymphatique, Chi Nei Tsang...

Sous-vêtements ne craignant pas l'huile

Nous tenons à disposition des strings à usage unique.

### FEMMES



Sans ou avec soutien-gorge (dégraissable dans le dos) selon votre choix  
**OUI**



**OUI**



**OUI**

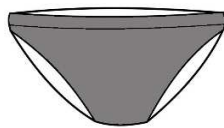


Trop couvrant  
**NON**

### HOMMES



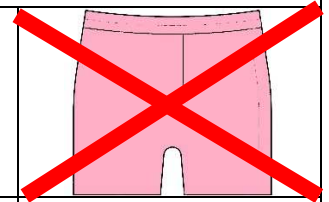
Boxer court  
**OUI**



Slip  
**OUI**

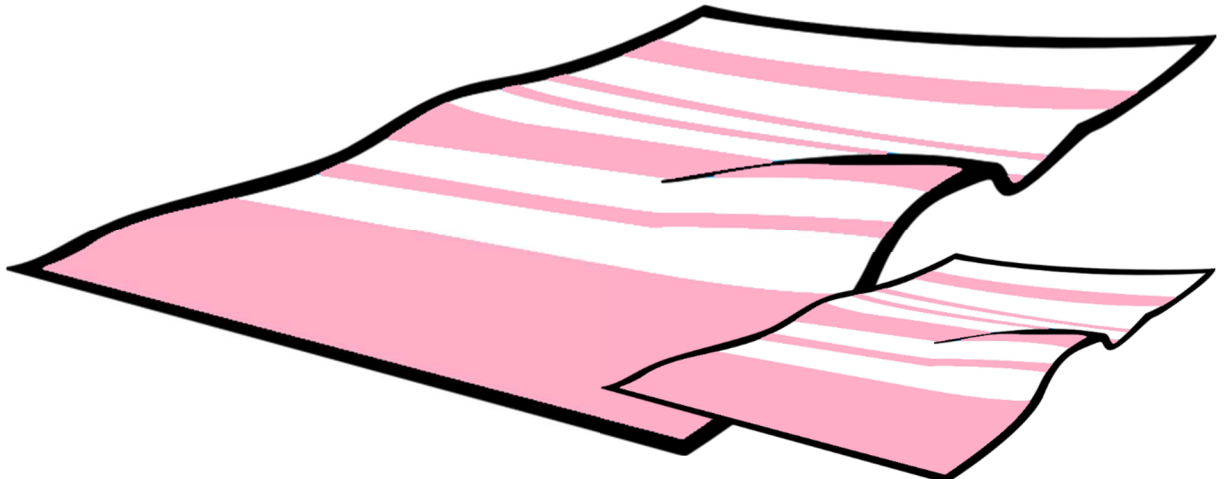


String  
**OUI**



Caleçon  
**NON**




Une grande serviette pour vous étendre et une petite pour vous essuyer.



## MODELES DES TENUES-TYPES POUR LES MASSAGES

*Quand vous massez votre partenaire*

Vêtements ne craignant pas l'huile – de préférence foncés (taches !)

	Tshirt, polo, chemisette, chemisier..., à manches courtes, près du corps – non flottants	
	Pantalons, pantalons pêcheur thaï..., non flottants	
	Schloppe, chaussons ouverts ou fermés, tongs, socquettes, pieds nus... Nota : nous mettons des schloppe à votre disposition	

## Localisation et itinéraires

En cas de problème, appelez votre formateur (trice)

Natacha Muller +33 6 73 08 15 56  
Emmanuel de Cointet +33 6 33 26 79 26

**La Ziegelau – Ecole de Plein-êtré**  
**1 rue du Tramway, 67114 Eschau**

