



DU CORPS EN MOUVEMENT AU MASSAGE

Atelier 6 et 7 juillet 2023
Craft, Hôpital Camfrout

De 9h à 17h tout public
Avec

Annie Chapelle et Marielle BROS

PROGRAMME DES 2 JOURNEES

JEUDI 6 JUILLET

- Accueil, inclusion.
- Entrer dans ses sensations corporelles
- Réveiller le corps, préciser certaines mobilités en lien avec le massage.
- Prendre contact, prise de conscience de sa respiration et de celle du massé.
- Se préparer à masser. Découvrir et connaître le Système Nerveux Autonome (sympathique et parasympathique), apprendre à les différencier et les équilibrer.
- Massage de la jambe: mobilité corporelle, massage fluide.
- Travailler la mobilité de l'articulation de l'épaule. Préparation aux étirements.
- Masser et être massé.e dans la présence à soi et à l'autre.
- Fin de journée, déclusion.

VENDREDI 8 JUILLET

- Accueil, inclusion
- Travail sur l'ouverture des hanches en lien avec le dos et les épaules, préparer aux mobilisations pour le massage.
- Massage et mobilisations. Propositions, sécuriser; se laisser aller dans le mouvement.
- Se préparer à masser en position assise.
- Massage assis
- Moment danse: contact, accords, expression corporelle.
- Retrouver de la mobilité, au niveau de la nuque, la libérer.
- Massage de la nuque et mobilisation de la tête.
- Masser et être massé.e dans la présence à soi et à l'autre.
- Cloture de la journée de formation, déclusion