



- Formation
- Conseil
- Coaching

Se relaxer par le massage et le toucher : s'ancrer dans son corps

Beaucoup de problèmes trouvent leurs origines dans une déconnexion de notre mental et de notre corps. La plupart de nos activités professionnelles sont centrées sur le mental en détriment du corporel. Le toucher (par le massage) et la respiration peuvent nous aider à nous REEQUILIBRER et de nous reconnecter avec le potentiel en chacun de nous. Ensemble nous pouvons redécouvrir l'importance de moments LENTS.

Objectifs

- Apprendre à se détendre: prendre soin de soi
- Intégrer davantage la dimension corporelle dans sa journée
- Apprendre quelques techniques d'automassage et de respiration
- Favoriser l'approche du toucher relaxant et bénéfique

Contenu

- Le recentrage, exercice de pleine conscience
- Quelques séquences simples d'automassage
- Observation d'une courte séquence de massage sur chaise et débriefing
- Ateliers animés par les participants:
- Écriture d'une séquence en petit groupe
- Mise en oeuvre de cette séquence
- Coaching des participants dans le toucher (en fonction des besoins individuels)
- Exercice de respiration

Méthodologie

- Apprentissage par l'expérience
- Atterrir et prendre le temps

Public & Prérequis

- Toute personne qui a un travail plutôt centré sur le mental
- Être prêt à participer aux exercices d'automassage et aux exercices proposés de massage sur





- Formation
- Conseil
- Coaching

Formation

N° de référence : RMT

personnes habillées. Le participant peut bien sûr choisir de ne pas participer à un exercice qui poserait un problème pour lui.

