

# ATELIERS MASSAGES «BIEN-ÊTRE »»

## **MASSAGE des pieds**

Gestes de base, notions de circulation d'énergie.  
Pratique d'un auto-massage, échange (si souhaité).  
Aromathérapie associée à emporter.

## **MASSAGE de la tête**

Gestes de base, notions de circulation d'énergie.  
Pratique d'un auto-massage et échange si souhaité.  
Aromathérapie associée, à emporter

## **MASSAGE assis habillé**

Massage simple habillé, adossé à une table ou au bureau, qui détend et soulage instantanément tête et dos.  
Notions de circulation d'énergie. Gestes de base, pratique, fiches à emporter.

## **MASSAGE du dos**

Massage dos nu, à l'huile.  
Gestes de base, notions de circulation d'énergie.  
Aromathérapie associée (détente, décontracturant,...) au choix à emporter.