



Découverte de diverses techniques de relaxation et d'automassage

De nos jours, le stress a tendance à nous gagner, et notre tête à prendre toute la place pour nous faire voyager entre passé et futur, nous faisant oublier ce présent que nous sommes en train de vivre.... Dans ce qui peut être le tumulte de notre vie actuelle, habiter pleinement notre corps est un réel moyen de retrouver de l'espace, la liberté dont nous avons tant besoin logée au cœur de cet instant présent.

Que peut nous offrir la relaxation et de l'automassage ?

La relaxation nous invite à nous détendre mentalement et physiquement tout en restant actifs. Elle nous permet de découvrir une autre façon de ressentir et d'explorer notre corps, nos sentiments et nos émotions, dans l'instant présent, et donc de développer une meilleure conscience de nous-mêmes et de notre environnement.

Le massage qui semble nous engager plus directement à préserver les aspects physiques de notre santé en activant mieux la circulation sanguine, en maintenant la souplesse de nos articulations, la souplesse de nos muscles, au relâchement du système nerveux..., en réalité nous invite aussi à cet équilibre psychique par la reconnaissance de notre enveloppe corporelle et par là gagner en estime personnelle et en confiance.

Objectifs :

- Développer la conscience de notre potentiel à être acteurs de notre bien-être/mieux-être ;
- Découvrir des outils simples et adaptés au rythme du quotidien pour aborder mieux les périodes de stress et/ou re-trouver un mieux-être global ;
- Éveiller la conscience de notre corps et celle de nos sens et se réconcilier avec l'instant présent.

Méthode pédagogique et techniques :

L'atelier alternera des moments de pratiques et d'échanges dans un cadre de confiance et de respect de chacun.

L'atelier offrira de découvrir et d'expérimenter des techniques telles que la méthode de Jacobson, la méthode autogène de Shultz, la méditation, les techniques de respiration. Et aussi une approche de l'automassage avec le « DO IN » et l'automassage emprunté à la sophrologie dynamique.

Nombre de participants maximum : 12 étudiants

Durée : 6 heures (2 séances de 3 heures)