



## NOUVEAUX ATELIERS D'AUTO-MASSAGES 2022/2023

- Découvrez ce qu'est l'automassage et la réflexologie combinée, comment ces techniques peuvent intervenir dans votre quotidien pour abaisser le stress, gérer les émotions, baisser certaines douleurs.
- Dans chaque atelier, vous pratiquerez les automassages en même temps que l'intervenant. Vous aurez un support papier/pdf afin de pouvoir refaire les exercices chez vous en toute autonomie.
- Aucun prérequis. Vous pouvez assister à n'importe quel atelier même si vous n'avez pas suivi le cursus complet. Les auto-massages peuvent se faire sur les pieds, sur les mains, sur le visage, le crâne, les oreilles, le ventre.
- La réflexologie est proscrite pour les femmes enceintes.

**Atelier 1 Initiation réflexologie & automassage - Douleurs musculaires et articulaires** : Dans cet atelier, vous découvrirez les bases de l'auto-massage et comment utiliser cette technique pour réduire les douleurs musculaires et articulaires. Auto-massages sur les pieds et les mains.

DATES # 1	Mercredi 14/09/22 de 16H45 à 18H15	Mercredi 14/09/22 de 18H15 à 19H45	Samedi 15/10/22 de 09H30 à 11H00
-----------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

**Atelier 2 Stress et émotions** : Apprenez à travers des auto-massages à lâcher-prise et à mieux gérer vos émotions quotidiennes. Auto-massages sur pieds et acupressions.

DATES # 2 :	Mardi 04/10/22 de 16H45 à 18H15	Mardi 04/10/22 de 18H15 à 19H45	Samedi 15/10/22 de 11H00 à 12H30
-------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

**Atelier 3 Booster son immunité** : Découvrez comment rendre votre corps plus fort lorsque vous êtes fatigués. Automassage sur le visage et acupressions.

DATES # 3 :	Mercredi 16/11/22 de 16H45 à 18H15	Mercredi 16/11/22 de 18H15 à 19H45	Samedi 10/12/22 de 09H30 à 11H00
-------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

**Atelier 4 : Automassage du ventre pour gérer le stress, les problèmes digestifs et douleurs de ventre (endométriose)** : Apprenez à masser votre ventre pour vous détendre et abaisser certaines tensions

DATES # 4 :	Mardi 06/12/22 de 16H45 à 18H15	Mardi 06/12/22 de 18H15 à 19H45	Samedi 10/12/22 de 11H00 à 12H30
-------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

**Atelier 5 Mieux gérer son sommeil** : Bien dormir est essentiel, comprendre comment fonctionne les cycles du sommeil et comment aider votre corps à se recadrer en cas de problèmes d'endormissement ou des réveils nocturnes afin de mieux récupérer. Les automassages vous aideront à retrouver les bras de Morphée. Automassages des pieds, mains et acupressions.

DATES # 5	Mercredi 11/01/23 de 16H45 à 18H15	Mercredi 11/01/23 de 18H15 à 19H45	Samedi 11/02/23 de 09H30 à 11H00
-----------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

**Atelier 06 Digestion** : Venez découvrir comment fonctionne votre système digestif, quelles émotions sont cachées derrière certains blocages et comment à travers des automassages vous pouvez aider votre corps à se réharmoniser. Automassage des pieds, mains et visage.

DATES # 06	Mardi 07/02/23 de 16H45 à 18H15	Mardi 07/02/23 de 18H15 à 19H45	Samedi 11/02/23 de 11H00 à 12H30
------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

**Atelier 7 libido** : Dès fois en berne, parfois trop haute, elle peut être capricieuse. Venez découvrir comment restaurer la flamme à travers des automassages simples basés sur la réflexologie. Automassage des pieds, oreilles et acupressions.

<b>DATES # 07</b>	Mercredi 29/03/23 de 16H45 à 18H15	Mercredi 29/03/23 de 18H15 à 19H45	Samedi 15/04/23 de 09H30 à 11H00
-------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

**Atelier 8 Réflexologie faciale et crânienne** : Apprenez à vous automasser le visage et le crâne afin de libérer les tensions de la tête.

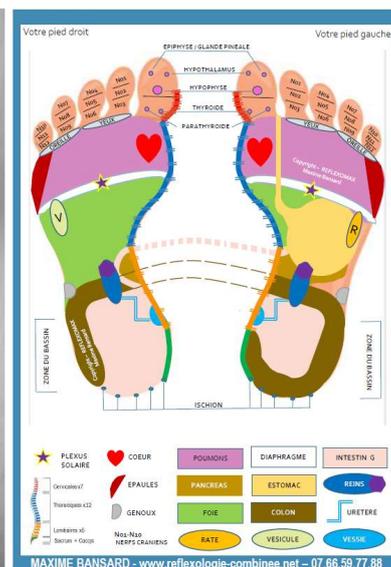
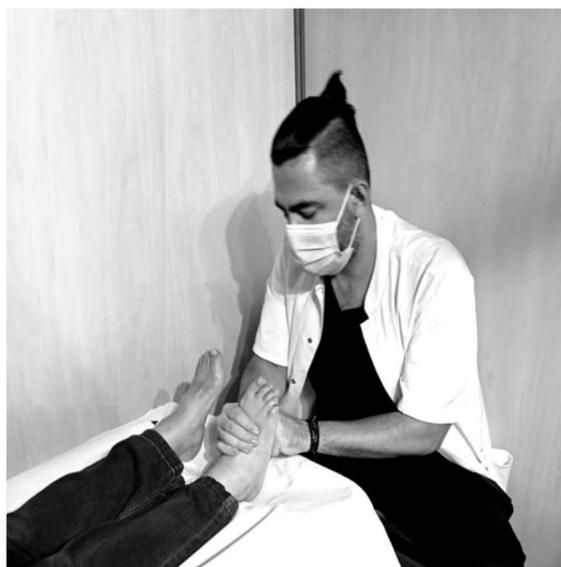
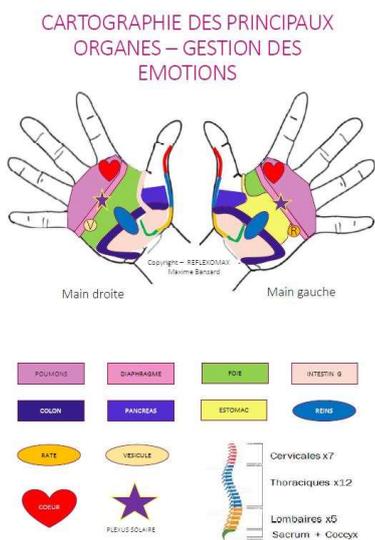
<b>DATES # 08</b>	Mardi 11/04/23 de 16H45 à 18H15	Mardi 11/04/23 de 18H15 à 19H45	Samedi 15/04/23 de 11H00 à 12H30
-------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

**Atelier 9 Acupressions** : Découvrez ou renvoyez tous les thèmes abordés précédemment à travers les acupressions.

<b>DATES # 09</b>	Mercredi 10/05/23 de 16H45 à 18H15	Mercredi 10/05/23 de 18H15 à 19H45	Samedi 17/06/23 de 09H30 à 11H00
-------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

**Atelier 10 Massage Assis en duo** : Apprenez un protocole de massage assis (massage habillé) qui vous permet de masser la nuque, les épaules, les trapèzes, les bras et les mains. Cet atelier se pratique en binôme, vous donnerez et recevrez le massage.

<b>DATES # 10</b>	Mardi 13/06/23 de 16H45 à 18H15	Mardi 13/06/23 de 18H15 à 19H45	Samedi 17/06/23 de 11H00 à 12H30
-------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------



**Maxime BANSARD** animera ces ateliers. Il pratique la réflexologie combinée et différents massages bien-être en cabinet et en entreprise. Il intervient aussi en soins de support en cancérologie dans 2 associations à Paris. La réflexologie est une technique non invasive ouverte à toutes et tous (excepté pour les femmes enceintes). La pratique se fait en groupe en présentiel sur des tapis de yoga au sol. Venez avec une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise. Plus d'informations sur la réflexologie : [www.reflexologie-combinee.net](http://www.reflexologie-combinee.net)

**Tarif : 15€ par atelier à l'unité - durée : 1H30**

L'association des familles de Courcouronnes est en charge des inscriptions. Vous pouvez contacter Mme Dominique Gromaire par email ou téléphone afin qu'elle prenne en compte votre demande.

Téléphone : +33678852461

email : [dominique.gromaire@familles-courcouronnes.fr](mailto:dominique.gromaire@familles-courcouronnes.fr)

Les ateliers ont lieu au 3 rue des Mathurines. Evry-Courcouronnes, Essonne, 91080.