

## Atelier d'initiation à la méthode "Ayurvedic yoga massage" 21 Avril 2018 – Chez Pat (St Priest Taurion)



Bonjour à tous,

Je vous propose de passer **2h** ensemble le 21 Avril 2018 de **10h à 12h** chez Pat a St Priest Taurion. afin de pouvoir commencer à découvrir cette fabuleuse méthode de massage.

Une méthode restructurante qui consiste à allier le massage profond en utilisant les mains, les pouces et les pieds de façon à assouplir progressivement les tissus, pour ensuite proposer des étirements inspirés des multiples postures de yoga, qui en décuplent l'effet. Ce travail vise un réajustement postural par une stimulation globale des chaînes musculaires.

De plus, la combinaison entre l'huile de sésame et la poudre de calamus, une racine aux vertus stimulantes, détoxifiantes et exfoliantes, utilisée en médecine traditionnelle indienne, permet un soulagement en augmentant l'amplitude du mouvement tout en respectant les limites de chacun. C'est en travaillant avec la respiration sur l'ensemble des tissus musculaires et les fascias que les tensions s'apaisent, ce qui a pour effet de libérer les blocages et d'agrandir votre espace intérieur.

Durant ces **2 heures** vous allez **apprendre à masser** selon les bases du protocole en "yoga massage" afin de pouvoir **pratiquer** sur vos proches un **soin d'environ 30 minutes**.

Côté pratique:

**Si vous avez la possibilité de vous procurer vous-même un matelas du style coussin de chaise longue d'extérieur, merci de m'en informer.**

Prévoir aussi un drap ainsi qu'une couverture.

Pour cet atelier accessible à tous, vous pouvez venir seul ou accompagné.

Nous demandons un minimum de 4 personnes.

Le tarif est de 15€.

Rendez vous sur place à partir de **9h45**.

Pour vous inscrire : **07.83.73.73.98** ou **mathoutnicolas@yahoo.fr**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter, je serai ravi de pouvoir vous renseigner !  
Au plaisir d'échanger ensemble un moment bienveillant.



**Mathout Nicolas**  
**www.nicomassage.fr**  
**07 83 73 73 98**