Atelier pratique d'auto-massage

Mme KOUZMIN Patricia (Retraitée -Enseignante de langues en France et à l'étranger -Directrice d'école Diplômée du CATC LYON : tuina-acupuncture-diététique-pharmacopée)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - MMPT
(Salle de Spectacle)

Début le lundi 26 janvier 2026

DURÉE : 02:00

Prix : 9.00 €

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : SBD 792

DESCRIPTION

L'atelier débutera par un automassage général pour une mise en condition. Puis nous exposerons une petite partie théorique.
Nous ferons un point rapide sur :
- les principes de l'automassage et son utilisation,
- les méridiens et leur fonctionnement,
- les zones et techniques d'automassage.

Nous passerons ensuite à la partie pratique. Chacun travaillera sur soi. Nous pratiquerons quelques automassages zone par zone :
TÊTE (visage, crâne, zone occipitale) pour tonifier la peau et aérer la tête.
TORSE (zone claviculaire, hypocondres, diaphragme, ventre) pour stimuler le système digestif et l'intestin.
JAMBES (cuisses, mollets) pour aider la circulation sanguine et le drainage.
PIEDS (dessus, plante, doigts, chevilles) pour stimuler différents organes.
MAINS et BRAS (doigts, paume, dessus de la main, poignet) pour une sensation qui rappelle parfois celle de la petite enfance. Nous terminerons par quelques conseils et points d'acupression (selon le temps !) et bien sûr écouterons vos questions.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-01-2026	14:00	02:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE