

## 1 - Atelier Découverte

### Envie de découvrir une méthode de massage différente Le Toucher Massage CénesthésiC®

Le massage CénesthésiC propose d'aller à la rencontre de ses sensations intérieures.  
C'est un doux voyage où rien d'autre n'existe que ce que je ressens !  
C'est un massage qui se pratique habillé ou sur la peau, dans le respect et la bienveillance.  
Ouvert à toute personne : débutant ou pratiquant une autre méthode.

Deux dates : vendredi 25 mars et 20 mai de 19h30 à 22h30

## 2 - Atelier massage (base californien)

Un atelier qui débute par un temps de retour sur soi avec des approches diverses (méditation, relaxation, exercice de respiration...), pour se poser dans l'instant présent et permettre le lâcher prise. Ensuite vient la démonstration et l'échange à deux, en abordant le toucher de façon simple et respectueuse de soi et de l'autre.

1er thème : *massage des jambes*

vendredi 26 février de 19h30 à 22h30

2ème thème : *la tête et le visage*

vendredi 10 juin de 19h30 à 22h30