



Pleine Conscience et Ayurvédique Yoga Massage

PROGRAMME DE FORMATION

Format

Présentiel 14h

Public

concerné

Tous PDS

Financement

Financement personnel

résumé

Le massage offre une opportunité précieuse de pratiquer la pleine conscience, tant pour la personne qui reçoit que pour celle qui le prodigue.

Cet atelier propose des méditations de pleine conscience favorisant un état de présence, préalable à la réalisation d'exercices de massage inspirés de l'Ayurvedic Yoga Massage.

Cet art traditionnel indien permet de développer une écoute attentive de soi et de l'autre.

Durant ces deux jours, les participants auront l'occasion de partager, de se reconnecter à leur corps, de se ressourcer, et de découvrir les bienfaits d'un toucher méditatif.

