

# **ATELIER RELAXATION - MASSAGE**

***UN DIMANCHE DE 10H À 18H  
CHAQUE TRIMESTRE  
A PARTIR DE NOVEMBRE 2010***

Cette journée consacrée à votre bien-être, vous fera découvrir le massage et la relaxation.

De façon ludique et créative, vous serez initié(e) à l'art du toucher à travers les différentes techniques de base du massage.

Etre à l'écoute de son corps et du corps de l'autre, donner et recevoir pour éveiller, développer votre confiance en vous et en l'autre.

Après la pratique d'exercices corporels et de relaxation, nous aborderons lors de cet atelier, le massage du dos et des jambes aux huiles essentielles.

Vous repartirez détendu(e) et apte à pratiquer en famille ou entre ami(e) s, ces gestes de détente par le toucher.

**NB : venir avec une tenue confortable (genre tee-shirt et caleçon ou short) et un grand drap de bain ; les huiles de massage sont fournies.**

LIEU : MENOUVILLE ou HOUILLES en fonction du nombre de personnes

DUREE : 8 heures : de 10 à 18 heures avec une pause repas (restaurant ou brasserie à proximité) et une pause « café » offerte dans l'après midi.

DARES : 20 novembre 2010 puis février et mai 2011

TARIF : 100 euros

PUBLIC CONCERNE : toute personne désirant découvrir le massage et la relaxation ou ayant déjà des acquis dans ces 2 disciplines.

*NB : d'autres ateliers feront suite à celui-ci, et nous aborderons le massage du visage, des mains et des pieds, le massage du buste et des bras, le massage assis du dos.*

*Un groupe continu pourra être mis en place sur demande afin d'évoluer dans la pratique du massage.*

---

## **Bulletin d'inscription**

**A retourner 15 jours avant la date de l'atelier à**

**SYLVIE ZANIRATO** 11 rue du château 95810 MENOUVILLE  
ou **SOUS LE FIGUIER** 52 rue Gabriel Péri 78800 HOUILLES

**tel 01.34.66.20.06**  
**tel 01.39.57.45.65**

NOM :

PRENOM :

Adresse :

Tel :

Joindre un chèque d'arrhes de 20 € à l'ordre de Zanirato Sylvie ou de Piazza Dominique

- les arrhes ne seront encaissées qu'après l'atelier.
- les arrhes sont dues en cas de désistement moins de 8 jours avant l'atelier.
- le solde sera à régler sur place le jour de l'atelier.