

## STAGE DANS UNE NATURE ACCUEILLANTE

### « Massage KOBIDO »

Du jeudi 7 mai, arrivée entre 16 et 20h, au  
dimanche 10 mai 2020, après le déjeuner.



**LIEU** : Lalande (89130), 25 km d'Auxerre, 5  
km de Toucy.

**Stage 2 ½ jours/3 nuits : 330 euros par  
personne en pension complète.** (recouvrant  
animation de la formation, hébergement, petits  
déjeuners, repas, ménage et draps). Chambres de  
2 à 4 personnes.

Chambre individuelle en sus.

**Cuisine végétarienne, locale et de saison.**

Le Hameau de Lalande se situe à Lalande  
dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris.  
Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m<sup>2</sup>  
de jardin. Dans un hameau, entourés par la  
nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée.  
Calme et détente assurés, à 5 minutes en  
voiture de la petite ville de Toucy.



[www.facebook.com/leHameauDeLalande](http://www.facebook.com/leHameauDeLalande)

### PROGRAMME

Kobido, en japonais, signifie « voie traditionnelle de  
la beauté ». Véritable antiride et lifting naturel, il  
permet de rééquilibrer la circulation de l'énergie du  
visage et du cou afin de libérer les tensions qui  
favorisent l'apparition des rides.

Après une séance, le massage kobido a fluidifié la  
circulation énergétique et sanguine du visage, d'où  
cette sensation et cet effet de peau détendue, relaxée  
et rajeunie. Le visage est libéré de toutes ses tensions  
et crispations, ce qui lui donne un aspect plus jeune.  
La stimulation de points énergétiques le long des  
méridiens chinois en a renforcé l'action. Le kobido  
ne se réduit pas à un effet anti-âge, il aide également  
à combattre le stress et à rééquilibrer l'organisme.

Ce massage permet donc de relâcher les tensions  
musculaires, psychologiques et participe à une action  
ré énergisante de l'organisme.

Les régions étudiées sont le visage, le crâne, la nuque  
et les épaules.

Je vous propose de découvrir le massage en  
apprenant les bons gestes, les bonnes postures, un  
massage riche, fluide, varié et profond.  
Durant cet atelier, vous apprendrez des techniques  
pour masser. Les mouvements et gestes du massage  
sont montrés par courtes séquences sur un  
volontaire. Les participants travaillent ensuite 2 par 2.  
Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes  
mais aussi recevoir le massage pour expérimenter le  
ressenti du point de vue du receveur  
Après un atelier, vous serez capable de faire  
un massage bien-être de 45 minutes à vos proches.  
Les huiles et eaux florales utilisées sont biologiques.  
Vous aurez besoin d'une petite et d'une grande  
serviette et d'une tenue confortable.  
**Vous repartez avec un document de  
l'enchaînement appris.**

### LES BIENFAITS DU KOBIDO

Évacue les tensions  
Favorise la circulation sanguine  
Dégage les sinus, apaise les maux de tête  
Diminue les douleurs ophtalmiques  
Stimule la concentration  
Rééquilibrant énergétique  
Accentue les effets bénéfiques capillaires  
Améliore et favorise la qualité de la peau  
Améliore le sommeil

Loin d'être seulement une parenthèse enchantée, il  
est, surtout, une réelle opportunité d'exporter cette  
nouvelle connaissance dans notre vie quotidienne.

### STAGE ANIMÉ PAR Anouk TABET

Passionnée par l'humain et les relations,  
Coach/psycho praticienne en relations  
amoureuses, conjugales et familiales,  
sophrologue et également Praticienne bien-être  
depuis plusieurs années.

**S'INSCRIRE** en téléphonant au 06 89 17  
55 30 ou par mail

[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)

