

## « Découverte des Massages Kobido et réflexologie plantaire thaï »

Dans l'Yonne - EN BOURGOGNE –  
2 sessions en 2024

Du 11 (15h) au 16 mai (15h)

Ou du 10 (15h) au 15 septembre (15h)



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

**Stage 6 jours/5 nuits : 870 euros par personne en pension complète** (recouvrant animation de la formation, **kit pour les 2 massages**, hébergement en chambre partagée, repas, service, collations, taxe de séjour, ménage et draps). Chambre individuelle en sus.

**Cuisine gourmande et locale.**

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.  
[www.lehameaudelalande.com](http://www.lehameaudelalande.com)

**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, la peau est 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.

Les bienfaits de ce massage

- Évacue les tensions et stimule la concentration
- Favorise la circulation sanguine-Dégage les sinus, apaise les maux de tête
- Diminue les douleurs ophthalmiques

- Améliore et favorise la qualité de la peau
- Améliore le sommeil

### **Réflexologie plantaire thaï**

Les pieds constituent la partie du corps qui supporte toute la charge pondérale. Ils subissent des agressions au quotidien et nécessitent un soin particulier. Le massage des pieds offre aux membres inférieurs un moment de profonde détente.

Les techniques : pressions glissées, mouvements de rotation, étirements, percussions redynamisantes, lissages et digito pression du pied avec un bâtonnet.

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

Les régions étudiées sont les pieds et les jambes jusqu'aux genoux. Cette technique que vous allez apprendre est un massage de relaxation. Il ne permet donc pas de soigner mais de favoriser une bonne circulation énergétique générale.

Les bienfaits du massage des pieds

- Stimule la circulation sanguine et le drainage lymphatique.
- Rééquilibrant énergétique
- Évacue le stress et détend les muscles.
- Améliore le sommeil
- Améliore le dynamisme général et favorise l'harmonisation des fonctions vitales de l'organisme
- Soulage les tensions du dos et autres douleurs
- Favorise l'élimination des toxines
- Permet d'évacuer les émotions négatives

Je vous propose de découvrir le massage en apprenant les bons gestes, les bonnes postures, un massage riche, fluide, varié et profond. 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

**Vous repartez avec un document de l'enchaînement appris.**

### **STAGE ANIMÉ PAR Anouk TABET**

Passionnée par l'humain et les relations, Coach/Psycho praticienne en gestion des relations et des émotions, sophrologue et également Praticienne en massage bien-être depuis plusieurs années.

[www.anouktabet.com](http://www.anouktabet.com)

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

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