

**« Stage massage Kobido »**  
**Dans l'Yonne - EN**  
**BOURGOGNE –**  
**Du 12 septembre (14h) au 14**  
**septembre 2025 (17h30)**



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

**Stage 3 jours/2 nuits : 470 euros**  
**par personne en pension complète**

(recouvrant animation de la formation, **kit massage**, 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 ophtalmiques
- Améliore et favorise la qualité de la peau
- Améliore le sommeil

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)