

MASS'ART Assis



Massage Assis

Sur une chaise spécialement conçue pour ce traitement, le massage assis se pratique sur la personne entièrement habillée et dure env. 20 minutes. L'action de ce massage se situe essentiellement sur le dos, la nuque, la tête, les bras et les mains.

Par des pressions, des frottements et étirements doux, les muscles du dos et des épaules se relâchent et favorisent ainsi une meilleure circulation sanguine et énergétique dans le corps entier.

Ce massage se pratique au cabinet et également dans des lieux de rencontres, en entreprise, lors de manifestations ou d'événements particuliers tels que mariages, anniversaires, fêtes de tous genres, etc.

"Entreprises" ou "Fêtes de fin d'année", etc.

De plus en plus d'entreprises misent sur le bien-être de leurs personnes, et ont compris que une équipe heureuse et joyeuse est plus compatible, efficace et motivée. En ces temps de grands changements, il est peut-être intéressant de former une équipe soudée et prête d'aller en avant, avec courage et engagement.

Tu m'as peut-être croisé dans les rues de Lausanne, au bord du lac Léman ou lors de manifestations comme le salon Mednat Expo Lausanne, le Paléo-Festival, la Brocante de Nyon, le World-Music-Festival à Oron ou le Montreux Jazz-Festival, et dernières fois au **Petit Marché de Semsales...**

...et peut-être bientôt je sera chez toi, dans ton entreprise, bureau ou magasin ! Car ce massage se prête parfaitement à être pratiqué sur les lieux de travail ou partout où une séance complète n'est ni possible, ni recherchée.

Si ma présence sur ton lieu de travail ou autre lieu t'intéresse, n'hésite pas à prendre contact. C'est avec plaisir que je te présentera ma chaise et te proposerai une offre correspondant à tes besoins.

phil@etincelle-deveil.com

séance individuelles

Même avec une simple « Pause-Massage », le corps retrouve sa capacité à mieux gérer les positions prolongées en position assise ou debout, souvent crispées et tendues. Et comme le corps physique se détend, le mental lui-aussi se relâche et parvient ainsi à mieux répondre aux demandes du quotidien.

Ce n'est pas de la thérapie, mais de la relaxation et de la détente.

◇ **tout rendez-vous non décommandé 24 heures à l'avance est dû** ◇

tarifs

à Semsales FR

- séance individuelle 20 minutes env. sfr 40.-

à domicile

- séance individuelle 30 minutes env. sfr 50.- (+ trajet train)

entreprises, events etc. :

- min. 5 personnes sfr 30.- par personne

- dès 9 personnes ou 2 heures sfr 95.-/h.+ 0.80/km

formation « massage assis »

Suite à la demande de nombreuses personnes, j'ai le plaisir de te proposer une formation « Massage Assis ».

Le « Massage Assis » est un des outils par excellence pour combattre les maux de dos, le mal à la nuque, les tensions dorsales, mais aussi un moyen de détente et de bien-être réalisable en peu de temps et partout.

Sa durée relativement courte de 15 minutes, et le fait que la personne reste habillée, permet de pratiquer ce massage aisément sur le lieu de travail ou dans les endroits publics, sans avoir besoin de beaucoup de matériel.

Tu apprendra une série de mouvements de base, allant du « lissage », pétrissage etc., jusqu'aux étirements et torsions. Mais nous n'allons pas « simplement » apprendre une technique et une chorégraphie de mouvements, nous allons dès le début entrer dans la sensation et l'intuition. Pour cela, nous utiliserons la méditation et la visualisation des différents mouvements.

Ayant appris ce massage, il y a quelques années, en autodidacte, et travaillant très intuitivement, je l'ai aujourd'hui structuré en créant une suite de mouvements harmonieux et fluides, laissant une grande place à la liberté et la joie de la pratique.

Ce massage s'adresse à toutes les personnes intéressées par les massages, ainsi qu'à celles désireuses de compléter leur « palette de soins » ou encore à celles qui aimeraient s'initier et se familiariser avec l'approche du toucher.

Je te propose deux formules, soit en un week-end, soit en 4 demi-journées. Une Attestation, confirmant 12 heures de formation, te sera délivrée. Il est ensuite possible d'acquérir un Certificat, suite à 50 massages assis pratiqués et vérifiés, suivis d'une demi-journée de pratique avec moi.

dates à venir

- des dates pourrons être proposées avec un minimum de 2 personnes
- au choix sur 2 jours ou sur 4 après-midis

tarifs

- attestation 12 heures sfr 300.-

- certificat 12 heures + 50 massages + 3 heures sfr 400.-