

ATELIER MASSAGE RELAXANT DU DOS POUR LES COUPLES

Offrez-vous un moment complice et apprenez ensemble l'art du massage du dos, pour détendre, apaiser et renforcer votre lieu. Découvrez des gestes simples et efficaces pour soulager les tensions et apporter bien-être à votre partenaire. Reconnectez-vous à travers le toucher, en apprenant à donner et à recevoir avec douceur et attention.

Durée 1 journée

Tarif 200 euros

Programme de la journée

Matinée : Découverte et apprentissage

- Accueil des participants et présentation de la journée
- Introduction aux bienfaits du massage du dos (relaxation, relâchement musculaire, complicité).
- Explication des bases : postures, respiration, utilisation des mains et du corps.
- Démonstration des gestes fondamentaux : effleurages, pressions douces, lissages et mouvements relaxants.
- Pratique guidée : chacun masse son/sa partenaire sous supervision.

Après-midi : Approfondissement et mis en pratique

- Approfondissement des techniques : enchaînement fluide et harmonieux d'un massage complet du dos.
- Astuces pour personnaliser le massage selon le besoin de son/sa partenaire.
- Pratique du dos : Alternance « je donne/je reçois » pour intégrer les techniques.
- Temps d'échange sur les ressentis et questions/réponses
- Clôture avec remise d'un support récapitulatif pour continuer la pratique à la maison.

A la fin de la journée, chaque couple repart avec un véritable rituel de détente à partager favorisant complicité, sérénité et bien-être.

www.alinezen.fr

Uniquement sur rendez-vous

Contact Aline 06 18 53 07 07

MERCI

ALINE M.