


# Atelier d'automassages de bien-être

 Mme KOUZMIN Patricia Suzanne (Ancienne enseignante en France et à l'étranger en français et théâtre, tous niveaux (de maternelle à universitaire). En parallèle formation complète à Lyon (au CATC) sur 4 ans pour les 4 disciplines : massage tui-na, acupuncture, pharmacopée et diététique chinoise. 1 année supplémentaire avec Philippe SIONNEAU en pharmacopée chinoise.)

## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : Université Populaire  
(Salle de réunion)

MATERIEL :

Si possible tapis de gym et serviette.

Début le mercredi 29 novembre 2023

CODE ACTIVITÉ : 209

DURÉE : 02:30

**Prix : 17.50 €**

## DESCRIPTION

Suite au succès rencontré, cette activité est doublée en [232](#).

Après un petit automassage énergétique nous ferons une brève introduction sur les méridiens.

Puis nous pratiquerons quelques automassages zones par zones :

AUTOMASSAGE DE LA TÊTE (visage, crâne, zone occipitale) pour tonifier la peau et aérer la tête.

AUTOMASSAGE DU TORSE (zone claviculaire, hypocondres, diaphragme, ventre) pour stimuler le système digestif et l'intestin.

AUTOMASSAGE DES JAMBES (cuisses, mollets) pour aider la circulation sanguine et le drainage.

AUTOMASSAGE DES PIEDS (dessus, plante, doigts, chevilles) pour stimuler différents organes.

AUTOMASSAGE DES MAINS et des bras (doigts, paume, dessus de la main, poignet) pour un bien-être qui rappelle celui de l'enfance !

## PRÉ REQUIS

## OBJECTIFS

Découvrir et s'approprier des techniques d'automassages pour le bien-être, pour renforcer les défenses immunitaires à l'approche des intersaisons ou pour soulager des petits désagréments du quotidien.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	29-11-2023	14:00	02:30	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR