

INITIATION AU MASSAGE CRÂNIEN

Le massage ayurvédique de la tête appelé également champissage est un soin traditionnel indien qui apporte un bien-être profond à l'ensemble du corps.

C'est un massage du crâne, du visage, de la nuque, des épaules qui s'étend aux bras et au haut du dos et qui inclut l'équilibrage des énergies. Il est très relaxant et déstressant.

Ses bienfaits :

- apaise le stress, l'anxiété, la déprime, la fatigue mentale
- apporte calme et relaxation très rapidement
- améliore la qualité du sommeil
- soulage les douleurs et courbatures (détend les trapèzes et les cervicales)
- disperse les toxines
- stimule et améliore la circulation sanguine et lymphatique

Conseillé pour les enfants hyperactifs, les personnes surmenées ou soumises au stress des examens. Il a un effet apaisant sur les personnes âgées.

Ce stage vous permettra d'acquérir les connaissances de base du massage crânien pour pouvoir soulager votre entourage d'éventuels maux : courbatures, tensions au niveau des cervicales et des trapèzes, stress, anxiété, hyperactivité, sommeil ... en apportant détente et relaxation profonde.

Ce stage vous est proposé dimanche 22 janvier 2023 de 14h à 18h à la MJC de Gaillac.

Le tarif est de 50€, sur réservation auprès de Karine
06.03.47.12.89

Plus d'infos <https://k-ietude.jimdofree.com>

Matériel :

1 coussin de forme rectangulaire

1 plaid

1 bouteille d'eau

