

# WEEK-END DETENTE ET INITIATION AU MASSAGE AU CŒUR DES VOSGES

De vendredi 6 décembre 2024 à 17h à  
dimanche 8 décembre 2024 à 17h



Nous vous accueillerons dans un cadre idyllique en pleine nature, à la Chapelle Devant Bruyères (88), pour un week-end placé sous le signe de la détente et du massage. Dans une atmosphère décontractée et sécurisante, nous vous initierons au travers d'ateliers variés et progressifs à l'art du massage et à ses bienfaits. Masser vos proches deviendra un jeu d'enfant !

Stage accessible à tous, dans le respect et les limites de chacun.

**Tarif** (hébergement, repas et activités) : 340€ par personne (640€ pour un couple).

Le stage est organisé et animé par :

- **Anne**, masseuse ayurvédique et professeure de yoga
- **Louis**, masseur et animateur de voyages sonores

Massages

Eveil corporel

Détente et bien-être

Eveil sensoriel

Ressourcement

**RENSEIGNEMENTS ET  
INSCRIPTIONS**

**L'OASIS AYURVEDIQUE**

Anne

06 37 36 79 79

contact@oasis-ayurvedique.fr

**ETRE ET RESENTIR**

Louis

06 62 59 33 14

louis@etre-ressentir.fr

## Programme

Vous souhaitez vous initier aux bienfaits du massage en toute simplicité et dans la bonne humeur ? Ce week-end est fait pour vous !

Au fil des ateliers et de manière progressive, vous découvrirez de nombreux mouvements de bases, simples à prodiguer et procurant des bienfaits variés et des sensations plus agréables à recevoir les unes que les autres. Vous apprendrez également à utiliser votre corps avec bienveillance et efficacité grâce à des techniques d'ancrage et de déplacements tout en fluidité. A l'issue de ce stage, vous saurez donner un massage de qualité, fluide et agréable et vous saurez également comment rester pleinement présent et connecté à votre partenaire pendant tout le temps du massage. Vos propres limites seront respectées à chaque instant.

Ce stage est également l'occasion de recevoir des massages tout le week-end, de se détendre et de faire des rencontres riches et nourrissantes !

Dates : du vendredi 6 décembre 2024 à 17h au dimanche 8 décembre 2024 à 17h

Lieu : Les deux étangs (gîte l'Ecrin), 3 à Oudry 88600 LA CHAPELLE DEVANT BRUYERES

Tarif : 340 € par personne (640 € pour un couple)

*Le tarif comprend l'hébergement en chambre partagée (2, 3 ou 4 couchages), les repas et les activités. Les stagiaires seront au nombre de 4 au minimum et de 6 au maximum.*

### Vendredi 6 décembre

17h : accueil, collation, installation dans les chambres

18h : cercle d'ouverture

19h : dîner

20h30 : soirée ludique

### Samedi 7 décembre

8h : éveil corporel

9h : petit-déjeuner

10h : atelier pratique

12h : déjeuner

13h : temps de ressourcement

15h : atelier pratique

19h : dîner

20h30 : éveil sensoriel

### Dimanche 8 décembre

8h : éveil corporel

9h : petit-déjeuner

10h : atelier pratique

12h : déjeuner

13h : temps de ressourcement

14h30 : atelier pratique

16h : cercle de fermeture

17h : départ

Renseignements et inscriptions : Anne au 06 37 36 79 79 / [contact@oasis-ayurvedique.fr](mailto:contact@oasis-ayurvedique.fr) ou

Louis au 06 62 59 33 14 / [louis@etre-ressentir.fr](mailto:louis@etre-ressentir.fr)

