

MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES

Publics : Tous publics

Objectifs :

- Apprendre une méthode de « massage détente, massage de bien-être et de confort », en utilisant des synergies d'huiles essentielles adaptées à la détente et à la revitalisation,
- Connaître les HE et HV adaptées au massage de bien-être confort
- Apprendre à établir une relation d'écoute du corps.

CONTENU :

- S'initier à l'aromathérapie : apprendre à jouer avec certaines huiles essentielles dont les arômes reflètent si bien nos états intérieurs :
 - Définition, précautions et mode d'emploi des huiles essentielles utilisées dans le cadre de ce type de massage
 - Apprendre à utiliser ces huiles essentielles pour atteindre un niveau de calme en état de présence et de conscience
- Principe d'action des huiles essentielles sur l'émotionnel (principe de l'olfaction)
- Protocole de massage, une pratique du Toucher
- Préparations de vos huiles essentielles utilisées pour un massage