

PRÉ - PROGRAMME « Découverte du Massage Sensitif® 2 et 3 octobre 21»

INTITULÉ DU STAGE : « **Stage de découverte du Massage Sensitif®** »

LIEU DU STAGE : « L'Aérium » Peyraube 30770 Arrigas

DATE : 1, 2 et 3 octobre 2021      HORAIRES : du vendredi 19 h au dimanche 17h30

NOM DU OU DES FORMATEURS : **Odile GENCE**

Date	Horaires	Contenus
Vendredi 1/10	18 h / 19 h	Arrivée, installation, covoiturage possible à partir du Vigan à 18 h
	19h30	Dîner partagé tiré du sac
	21 h / 22 h	Causerie autour du Massage Sensitif, brève présentation des principaux outils de la méthode et repères techniques / Questions - réponses
Samedi 2/10	9h30 à 12h30	Animation de thèmes de massage sur table, pause incluses, dont détente face postérieure du corps, dos et jambes.
	12h45-13h45	Pause déjeuner tiré du sac
	14h-18h30	Animation de thèmes de massage sur table, pauses incluses, partage du vécu
	19h 20h	Dîner partagé tiré du sac
	20h30-22 h	Thème : de la Libre Expression Corporelle® à la danse
Dimanche 3/10	7h30 – 8h	Proposition : Réveil corporel
	8h – 9h	Petit déjeuner
	9h30 12h30	Animation de thèmes dont massage assis, pauses incluses
	12h45 13h45	Pause déjeuner
	14 h – 17 h	Animation longs échanges de Massage Sensitif
	17h- 17h30	Partage verbal du vécu
	17h30	Au-revoir

Ce pré-programme est donné à titre indicatif, il peut varier dans les horaires et les contenus pour s'adapter au mieux, aux attentes et aux contextes. Un programme de contenus plus élaborés est communiqué en début de chaque session.