

Massage tibétain



yoga aere

**Samedi
23 mars 2024**

10h00 – 11h30



À HRIDAYA – L'ESPACE DU YOGA
504A Rue des Marronniers, 71500 Louhans



Contact : Association AERE • www.yogalouhans.fr
06 11 72 01 89 | aere@yogalouhans.fr

Enseignant

ALEXANDRE MONTANARI

www.yogalouhans.fr

Diplômé de l'Ecole Française de Yoga de Lyon (EFYL) et de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Il enseigne depuis 20 ans et continue la post-formation annuelle auprès de Boris Tatzky.

Thème

Le massage tibétain est **très efficace pour évacuer les tensions et favoriser une profonde détente**. Il est **facile à apprendre**. Vous pourrez ainsi aisément le refaire chez vous, sur vous ou sur vos proches si vous le souhaitez.

Il se pratique sur le corps habillé.

1. Vous commencerez par le pratiquer en automassage sur le devant de votre corps pour apprendre les gestes, en position assise.
2. Puis vous le ferez sur tout l'arrière du corps de la personne qui est venue avec vous (allongée sur le tapis) ou qui comme vous peut-être est venue seule, et réciproquement. Plutôt dynamique, **il alterne entre douceur et tonicité**.

Horaire

Accueil à 9h45.

Début de la pratique à 10h00.

Tenue et matériel

Tenue souple et confortable.

Apportez votre tapis, si vous en avez un et une couverture.
Coussins à disposition.

ATELIER
MASSAGE TIBÉTAIN • 23 MARS 2024

À retourner avec règlement à :

Association AERE - Alexandre MONTANARI
77 rue du Verger - 71500 LOUHANS

Nom :

Prénom :

Tél :

E-mail :

Tarif d'une matinée

- Adhérent | **17 €**
 Non-adhérent | **20 €**

Nombre de participants max : 20

Atelier du 23 mars 2024 (de 10h00 à 11h30)

Nombre de personnes :

TOTAL =€

Joindre espèces ou chèque à l'ordre de : AERE

Date :

Signature :

Conditions de désistement

Les inscriptions, enregistrées par ordre d'arrivée, doivent être accompagnées de leur règlement. Tout désistement intervenant moins d'une semaine avant l'atelier ne pourra donner lieu à remboursement.