Fiche technique Cycle Elémentaire

**OBJECTIFS :**

**Découvrir** des outils de détente et de relaxation en toute convivialité

**Écouter** son corps s’exprimer en toute liberté

**Apprendre** des techniques de massage dans le respect et le rythme du massé

**Sentir** l’importance du toucher dans la lenteur et dans le rythme de sa respiration

**Échanger** en étant successivement massé et masseur

**Exprimer** verbalement ses ressentis corporels

**PROGRAMME PEDAGOGIQUE :**

**Découverte** des bases techniques de la méthode

**Apprentissage** des mouvements de base

**Application** à des massages complets

**Acquérir** les spécificités du langage corporel

**Apports** sur sollicitations, étirements, mobilisation

**Apports** sur la sécurité

**Ecoute** et libre expression corporelle

**Apports théoriques** sur le maïeutage dans le Massage Sensitif

**METHODES PEDAGOGIQUES :**

**Chacun** est alternativement masseur et massé

**Expériences** personnelles et retours de ces expériences

**MOYENS :**

**Textes** et documents remis aux stagiaires

**EVALUATION :**

**Autoévaluation** des participants

**Retour** et échange entre les participants

**PREREQUIS :** Pas de contre-indications au massage

**PUBLIC :** Tout public