

Ainsi font les mains de Marion



— MASSAGES BIEN-ETRE —

Massages individuels • Ateliers de massage enfant

— ACTIVITES CORPORELLES —

Ateliers de danse, conscience corporelle, relaxation...

« **Les contacts physiques représentent un besoin vital :**
le "langage" du toucher, que nous cultivons dès la naissance, est
indispensable à un bon développement physique, immunitaire et cérébral. »
(source : « Le toucher, un contact vital », documentaire de Dorothee Kaden)

« **La séance de massage invite à un moment de lâcher-prise** durant lequel
on peut mettre entre parenthèses ses soucis, ses urgences, son stress...
Un repos du corps qui appelle, dans son sillage, celui de l'esprit,
entièrement monopolisé par les sensations corporelles. »
(source : Fédération française de massage bien-être)

Marion JACQUES

06 80 54 66 16

ainsifontlesmains@mailo.fr

 @ainsifontlesmainsdemarion

E.I. n° SIREN : 895 336 147



Massages individuels

— Amma-assis —

détente et tonicité – dos, bras et tête – habillé•e
en position assise – sur une chaise ergonomique
30 minutes • en cabinet* ou à domicile • 30-40 €



— Thaï (adapté aux femmes enceintes) —

détente et énergie – corps entier – habillé•e
en position allongée – sur un matelas au sol
1 h 30 • en cabinet* ou à domicile • 85-95 €

*Cabinet à St-Alban-les-Eaux • Massages de bien-être, à visée non-thérapeutique
Pour que l'argent ne soit pas un frein mais une énergie, parlons-en !

Ateliers de massage enfant



— Echange de massages à l'école, en famille... —

Les enfants d'une classe ou les membres d'une famille
apprennent à se masser réciproquement.

adapté aux **enfants de 2 à 12 ans** – en duo (ou trio)
dos, bras, mains et tête – habillé•e•s – en position assise

Documents détaillés et devis sur demande

Ateliers d'activités corporelles

— **Initiation aux danses de bal trad-folk** —
pour adultes ou enfants

— **Approfondissement d'une danse** —
atelier avancé : pas de base, variantes, musicalité...

— **Connexion en danse à deux** —
pour que "danser à deux" devienne "danser ensemble"

— **Conscience corporelle et Relaxation** —
posture, ancrage, équilibre, écoute, détente...
approche générale ou adaptée à la danse



Documents détaillés et devis sur demande