

# Nathalie Leroy

NathLmass - Praticienne du massage

« Prends soin de ton corps si tu veux que ton âme l'habite »

Proverbe universel

## Ma spécificité

Mes mains sont mon outil. Elles sont reliées à mon cœur et aux énergies qui nous entourent pour vous faire un massage énergétique aux huiles bio.

Cela vous permettra de :

- Dénouer vos tensions musculaires anciennes.
- Relancer l'énergie qui est en vous, en utilisant les points de méridiens et de réflexologie.
- Apaiser votre mental.
- Vous reconnecter à votre corps...

## Mon client idéal

Une personne, adepte du massage ou pas (car accepter de se laisser toucher, ça s'apprend aussi !), qui a envie :

- d'aider son corps à aller mieux,
- de sentir l'énergie circuler en lui grâce au massage.

## Atelier (8 personnes)

*Développez votre toucher pour vous masser en conscience par auto massage*

- 1<sup>er</sup> temps - *position debout*  
Echauffement énergétique de tout le corps emprunté au tai chi.
- 2<sup>ème</sup> temps - *position debout*  
Auto massage de tout le corps en suivant le parcours des méridiens pour stimuler l'énergie qui circule en nous. Simple à mémoriser et facile à réutiliser au quotidien.
- 3<sup>ème</sup> temps - *position assise et allongée*
  - Auto-massage du dos, du ventre, du visage, des mains et des pieds.
  - Massage des trapèzes en binôme.

Prévoir des vêtements confortables, plutôt en matière naturelle ainsi qu'une serviette de plage.

Mercredi 5 février 2020 de 20h00 à 22h00 à Chatou

Inscriptions : <https://www.uneamecreative.com/soirees/>