

Les ateliers sur 4 séances :

Première séance

Accueil, présentation
Les Huiles et leurs usages
Présentation de l'histoire accompagnant le massage du visage
Petit auto massage
Apprentissage des mouvements de massage du visage
relaxation

Deuxième séance

Accueil,
Présentation de la suite de l'histoire
Apprentissage des mouvements de la poitrine et de la main
Révision du visage
relaxation

Troisième séance

Accueil,
Apprentissage des Mouvements de massage ventre
Révision visage, poitrine, main
Les bienfaits du massage

Quatrième séance

Accueil,
Apprentissage des Mouvements de massage de jambes et du dos
Révision des visage, poitrine, main, ventre
Petit goûter de fin de séance et remise de « mon 1er diplôme d'enfant Zen »