

Organisation

Pour les **repas**

chacun apporte des victuailles que nous mettrons
en commun.

Participation financière : 170 € pour les deux jours

Merci d'envoyer 60 € d'arrhes à l'inscription

hébergement sur place participation 15 € par jour.

Le Paradis, 1 chemin de St Jean de Boeuf, 21360 Antheuil

Matériel : apportez si vous avez une table

de massage (1 pour 2 personnes), deux draps d'une personne,
une petite couverture, deux serviettes de toilette et un tapis de yoga.

Renseignements et inscriptions :

Sylvie Hetzel

Association Selva, 1317 route de la Moulière,

24580 PLAZAC

Tel : 06 80 34 26 77 / e-mail : contact@selva-nature.fr

site : [www.selva-nature .fr](http://www.selva-nature.fr)

Renseignements pour l'hébergement et le lieu :

Anna – Association Une main vers soi m'aime

Tel : 06 12 45 14 92 / mail : unemainversoimaime@gmail.com



L'art du massage

avec les huiles Vitalisées aux Plantes

avec Sylvie hetzel

FORMATION SUR TROIS WEEK-ENDS A ANTHEUIL DANS LA REGION DE DIJON EN COTE D'OR

Dates :

- ⤴ les 11 et 12 mars 2023
- ⤴ les 15 et 16 avril 2023
- ⤴ les 6 et 7 mai 2023

Programme :

Au cours de cette formation comprenant **trois week-ends**, vous apprendrez à masser dans un dialogue silencieux avec la personne dont vous prenez soin, le but étant de favoriser en elle la reconnexion avec ses forces de guérison, sa dynamique d'éveil, de transformation. Une huile vitalisée bien choisie nous aidera dans cette direction.

Prendre soin des autres commence par prendre soin de soi, vous découvrirez des **techniques d'auto-massage** tirées de l'**Ayurveda** ainsi que d'autres soins qui font partie de l'hygiène de base.

De nombreux exercices vous seront proposés pour **affiner votre écoute** de l'autre et de ses besoins : écoute verbale, écoute subtile, écoute par le toucher...

D'autres exercices seront destinés à **développer votre aisance** dans la façon d'aborder le corps de l'autre.

Vous apprendrez **différentes techniques sur table ou au sol** issues du massage ayurvédique et du massage-bien-être, petit à petit, vous les ferez vôtres et trouverez votre propre style.

Sylvie vous présentera les différentes **huiles Vitalisées aux Plantes**. Ces huiles ont la particularité d'être « vivantes », elles portent les énergies, les qualités bienfaisantes des végétaux, comme la douceur, la sérénité, le lâcher prise... Leur mode de fabrication (proche des fleurs de Bach) leur permet d'avoir une action sur les différents plans physique, émotionnel, mental, spirituel... Vous découvrirez comment les choisir pour vous, pour une personne que vous allez masser, comment les appliquer...



Avec Sylvie Hetzel

Depuis 25 ans, elle œuvre en lien avec la nature, elle anime des stages de découverte de la vie subtile dans la nature, au sein de l'association Selva et écrit le livre « Nature, jardin d'Amour».

Les **Huiles Vitalisées aux plantes** sont nées de cette rencontre avec les qualités subtiles des plantes et des arbres.

Sylvie Hetzel a également travaillé pendant 6 ans dans un centre de bien-être où elle a acquis une belle expérience du massage-bien-être et a reçu une formation de massage ayurvédique.

« Je me réjouis de pouvoir partager avec vous cet art merveilleux du massage, encore plus magnifique quand la personne peut être accompagnée non seulement dans son corps mais aussi au niveau de son âme avec des huiles qui transmettent l'énergie vivante des fleurs, des arbres, pour une véritable reconnexion avec son moi profond . »