



« ALLÉGRIA » : Le Grand stage ET formation MESSAGES TANTRIQUES & BIEN ETRE !
8 MESSAGES SUR 5 JOURS - TANTRA DES JOURS HEUREUX

LE GRAND VOYAGE PART TOUJOURS DE L'INTÉRIEUR !

« ALLEGRIA »

Stage remise en forme ET formation massages
5 JOURS - 8 MESSAGES

JOUR 1

7H30 petite méditation, 8h petit déjeuner, 9h : PRESENTATION DU LIFT ET DU BOALIFT :

Massage 1/ Le LIFT : est un toucher très lent, habillé, nu ou en string qui permet de travailler sur le corps : tête, jambes et bras, afin de lâcher le contrôle un temps pour se reposer profondément et récupérer. C'est un travail d'ouverture qui peut être régressif. L'autre vertu de ce toucher est qu'il permettra de mesurer votre capacité à lâcher prise si vous le refaites. Techniquement, il permet une remise en route des capacités autonomes du corps à s'autoréguler, notamment par la fonction du psychopérilisme.

Massage 2/ Le BOALIFT est aussi un toucher habillé, nu ou en string, une variante du LIFT, un assemblage qui commence par un travail de compressions, afin d'activer l'énergie puis de relâcher par le LIFT. Ce premier temps de stimulation peut être une invitation à relancer des énergies bloquées par le temps comme, un grand nettoyage dans une pièce dont on n'aurait pas fait le ménage depuis longtemps.

10H ALLER LIFT / BOALIFT

11h break et LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

12H REPAS,

15H RETOUR LIFT / BOALIFT

16h break et LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

17h break thé

17H30 MASSAGE REMISE EN FORME-RÉGÉNÉRANT-LACHER

18h15 LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

19H méditation pour ceux qui viennent de donner :30mn ,

20H DINER, 21H30 : soirée libre ou massage libre / perfectionnement.

JOUR 2

7H30 petite méditation, 8h petit déjeuner,

9h : PARTAGE

9h30 PRESENTATION DU TAKNIKI:

Massage 3/ Le TAKNIKI: est un massage très technique : à partir d'une Base intuitive, nous travaillerons **12 gestes techniques** avec précision, 6 sur le ventre et 6 sur le dos. Chaque geste sera supervisé par l'animateur, sur la pression et le rythme. Ce n'est pas un massage à protocole mais vous aurez la possibilité bien sûr d'intégrer ces 12 gestes techniques dans vos massages.

10H ALLER TAKNIKI

11h break et LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

12H REPAS,

15H RETOUR TAKNIKI

16h break et LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

17h break thé

17H30 MASSAGE REMISE EN FORME-RÉGÉNÉRANT-LACHER

18h15 LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

19H méditation 30mn pour ceux qui viennent de donner.

20H DINER,

21H30 : soirée libre ou massage libre / perfectionnement.

JOUR 3

7H petite méditation, 7h30 petit déjeuner

8h30 : PARTAGE

9h : PRESENTATION **Massage 4/ YONI / LINGAM**: notre sexe est partie intégrante du corps et peut être massé au même titre que toutes les autres parties de notre corps. Nous travaillerons ici un protocole précis qui pourra s'intégrer à une pratique plus intuitive. Par notre conscience, nous offrirons à notre sexe tout le soin qu'il mérite et le massage deviendra tantrique, réparation, guérison et « sacré » !

9h30 ALLER YONI / LINGAM

10h break et INTEGRATION COCOONING 30mn pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

10h30 RETOUR YONI / LINGAM

11h break et INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

12H REPAS,

15H **PRESENTATION Massage 5/ CASHMIRIEN sur table**

15h30 ALLER CASHMIRIEN sur table

16h30 break et LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

17h30 break thé

18h RETOUR CASHMIRIEN sur table

19h LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

19h30 méditation 30mn pour ceux qui viennent de donner.

20H DINER,

21h30 : soirée libre ou massage libre / perfectionnement.

9H ALLER, 10h break intégration, 10h30 RETOUR, 11h30 break intégration, 12H REPAS,

JOUR 4

7H30 petite méditation, 8h petit déjeuner, 9h : PARTAGE

9h30 PRESENTATION **Massage 6/ LE MAGICIAN TAO**: Un Toucher subtil sur les méridiens du crâne pour mettre en pause notre métabolisme et relancer la digestion émotionnelle.

D'abord une technique très étonnante pour se relaxer en profondeur sur 1 heure, incroyablement efficace donnant les même effets qu'un très bon massage. Elle consiste à mobiliser du bout des doigts tout en douceur des points d'acupuncture chinoise de la tête en suivant les méridiens et qui aurait comme effet de ralentir en profondeur l'activité cérébrale de celle-ci.

La régulation et les principes TAO :Si l'on considère que tout est énergie, les principes TAO peuvent nous aider à comprendre les effets du MAGICIAN. Si l'on considère que tout est lié et en interaction, alors on peut aisément imaginer que tout dérèglement entrainera des conséquences, alors toute régulation sera bienvenue et c'est ce que va faire LE MAGICIAN par la stimulation des méridiens.

10H15 ALLER MAGICIAN

11h15 break et LONGUE INTEGRATION COCOONING 45mn pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

12H REPAS,

15H30 RETOUR MAGICIAN

16h30 break et LONGUE INTEGRATION COCOONING 45mn pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

17h15 break thé

17H45 MASSAGE REMISE EN FORME-RÉGÉNÉRANT-LACHER

18h45 LONGUE INTEGRATION COCOONING D'1H pour ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent de donner,

19H15 méditation 30mn pour ceux qui viennent de donner.

20H DINER,

21H30 : soirée de GALA (tenue habillée)

JOUR 5

7h30 petit déjeuner

8h15 PARTAGE

9h : **ALLER Massage 7/ L'INTUITIF SUPERVISÉ**
et 8/ L'INDI : massage intuitif tantrique

10h break et INTEGRATION COCOONING 30mn pour ceux
qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui viennent
de donner,

10h30 **RETOUR INTUITIF et INDI**

11h30 break et INTEGRATION COCOONING 30 mn pour
ceux qui viennent de recevoir et debriefing pour ceux qui
viennent de donner,

12H REPAS,

14H : nettoyage du cocon

14h30 feedback de cloture !

16H30 : fin d'ALLEGRIA !

ALLÉGRIA !

MASSAGES TANTRIQUES & BIEN ETRE
DES JOURS HEUREUX :

8 MASSAGES !

5 JOURS

INFOS PRATIQUES :

VOIR DATES SITE

ORGANISATION, LIEU ET HEBERGEMENT :

vous serez logés dans le cocon à PEZENAS 34120 ;

espace d'éclosions de 30m2 avec matelas, couettes et coussins.

Les petits déjeuners seront pris au cocon et les repas dans différents restaurants

LIMITÉ A 8 PERSONNES en PARITÉ

PRIX DE CE GRAND VOYAGE = **1090€ TOUT COMPRIS : LOGEMENT, RESTAURANTS, ANIMATION.**

contact@lucpouget.fr

Remise en forme ET formation !

Devenez EXPERT/E EN TOUCHER

