



## Séjour massages à l'Atelier de Mars

**Offrez-vous quelques jours de pause dans la Drôme !**

"Je vous propose un accompagnement par le toucher, d'une durée d'une heure et demie environ, réparti en un ou deux temps sur chaque journée. Lors d'un échange, nous élaborons ensemble le massage du jour le mieux adapté à votre besoin et à vos envies, avec un choix de plusieurs techniques :

- le shiatsu zen propose de parcourir les trajets des méridiens dans un rythme régulier par pressions avec la paume des mains, pressions qui permettent de remettre en route graduellement les flux vitaux là où ils ont tendance à stagner ;
- le massage californien est pratiqué avec de l'huile et au sol ; enveloppant, il emmène progressivement vers une perception subtile du corps, aussi bien en globalité que dans le détail ;
- la relaxation coréenne consiste en une succession alternée de vibrations, d'étirements et de pauses, libérant la respiration et invitant à un lâcher-prise musculaire très progressif ;
- le massage des pieds est un massage revitalisant qui défatigue et permet un nouvel ancrage, physique et psychologique ;
- le massage avec mobilisations met le corps en mouvement en jouant en douceur avec les articulations ; Il donne une sensation de soutien et de prise en charge, reconforte et sécurise.

En fin de massage et si vous le souhaitez, vous pourrez prendre le temps nécessaire pour exprimer votre ressenti."

*Marie*

Possibilité de massage Lomi Lomi par Nathanaël :

"Le massage Hawaïen Lomi Lomi imite le flux et le reflux de l'océan. J'utilise mes mains et mes avant-bras pour réaliser des mouvements fluides, longs et appuyés sur tout le corps. Le toucher est intuitif et connecté, les rythmes fluctuent au fur et à mesure du massage, la respiration se libère et le corps aussi. Pratiqué traditionnellement dans les temples, ce massage à l'huile chaude, sur table, enveloppant et accompagné de musique et de chants, permet de se relier à son propre espace de paix intérieure."

*Nathanaël*



Pour vivre une expérience de massage au quotidien, vous êtes accueilli(e) dans une ancienne maison de village à Aouste-sur-Sye, un bourg traversé par la Drôme. Vous êtes logé(e) au 1<sup>er</sup> étage, dans un espace calme et privatisé comprenant une entrée, une chambre entièrement meublée, une salle de bain, un wc. Mise à disposition d'un petit frigo et d'un micro-ondes.

**Optez pour le séjour qui vous conviendra le mieux !**

**Séjour Découverte** : 3 jours/2 nuits, du lundi au mercredi ou du mercredi au vendredi

**260€** 3 journées avec massages

**Séjour Bien-Être** : 4 jours/3 nuits, du lundi au jeudi ou du mardi au vendredi

**355€** 4 journées avec massages

**385€** dont 1 massage Lomi Lomi

**Séjour Ressourcement** : 5 jours/4 nuits, du lundi au vendredi

**450€** 5 journées avec massages

**480€** dont 1 massage Lomi Lomi

**510€** dont 2 massages Lomi Lomi

L'arrivée a lieu en début d'après-midi, le départ en fin de matinée - en option : déjeuner 15€, diner 10€  
Le petit-déjeuner est inclus, les draps et serviettes sont fournis.

---

Aouste-sur-Sye est situé près de Crest (3 km) et desservi par car depuis Valence (30 km).

Si vous êtes intéressés ou pour tout autre renseignement (séjour 2 personnes, massages sans hébergement), contactez Marie au 09 63 66 95 41 ou par email à [atelierdemars@outlook.com](mailto:atelierdemars@outlook.com)