



Pause

Wùo Tai

Le Wùo Tai est le fruit de la rencontre entre le monde précis et thérapeutique de l'ostéopathie, et celui vaste et intuitif du mouvement organique.

Il agit sur les fascias pour s'adresser aux différents aspects de l'organisme : articulaire, musculaire, viscéral, neurologique, énergétiques.

C'est un travail doux qui permet un relâchement profond ainsi qu'une régulation de l'ensemble du système.

Il se pratique au sol en habits souples.



- Plonger dans un espace sans mot .
- Recevoir le geste et sa sagesse .
- Laisser place à la danse .



Sandrine Duquesne

<https://wuotai.com/>

Acrobate aérienne dans le cirque pendant 15 ans, j'ai quitté la scène pour privilégier les rencontres individuelles. Formée à l'Intégration Structurale en 2012, j'accompagne les personnes dans leurs cheminement interne et leur rapport au monde. J'ai l'amour de la rencontre vibratoire entre les corps à travers le chant, la danse, le toucher.

Séance 30 min

25 €

Séance 1h

40 €

Inscriptions et règlement à la caisse à partir de 17h tous les jours

détente



Équilibre

Massage thaï



Le massage thaïlandais, aussi appelé « thai yoga massage », est une pratique ancestrale issue des traditions bouddhistes d'Asie du Sud-Est. Il se reçoit au sol, sur un futon, vêtu d'une tenue souple et confortable.

À travers une association de pressions, d'étirements, de mobilisations et de balancements, le corps est invité à relâcher ses tensions, à retrouver sa mobilité naturelle et à se recentrer, tout en rythme et en fluidité. C'est un soin à la fois profond et enveloppant qui apporte vitalité et détente.

Ma pratique se fonde sur diverses branches du massage thaï telles que le massage thaï dynamique, l'ostéothaï (ostéopathie & massage thaï). Je fais preuve de douceur et de progressivité afin de ne pas atteindre le seuil de la douleur inconfortable.

• se déposer • se laisser bercer •

Romain Gouyet

romain-gouyet.com

C'est en Asie, en 2018, que ma passion pour le massage est née, lors d'une retraite dans un village du nord de la Thaïlande. Depuis, j'ai approfondi ma pratique auprès de maîtres de différents horizons, et poursuivi mon chemin en France, en m'ouvrant à d'autres approches comme le massage à l'huile et l'Ayurveda. Le Yoga est aussi devenu un compagnon de route précieux.



Séance 30 min	25 €
Séance 1h	40 €
Séance 1h30	60 €