

La cure d'hiver
Massages Thaï et Soins de chaleur®

Du 22 au 24 janvier 2027
Grenoble à Jardin & Mouvement



Avec Milena Gilabert et Anne Garrigues
Praticiennes de Body-Mind Centering®

PROGRAMME DU WEEKEND :

Un programme individuel composé de 3 soins de 2h :

- Séance de Body-Mind Centering®
- Soins de Chaleur ou Bain thérapeutique
- Massage Thaï Energétique ou Massage Ostéo Thaï

Chaque début d'après-midi : un temps de repos avec enveloppement (1h)

Des temps d'échanges autour des plantes et des pratiques de soin.

Jardin & Mouvement



Cet accompagnement s'adresse à un petit groupe de participants, offrant des temps personnalisés et la dynamique du groupe.

C'est une invitation à se ressourcer dans un lieu apaisant avec des pratiques dédiées durant trois jours successifs. L'idée étant d'expérimenter un format qui alterne soins et temps d'intégration pour un séjour qui soutient la santé et la récupération.

L'arrivée le matin se fera échelonnée par les rythmes de soins de chaque personne.

Le temps du repas de midi nous rassemblera

Puis chaque début d'après-midi nous prendrons le temps de repos avec l'application d'enveloppement à la tisane d'Achillée Millefeuille sur le foie.

Un calendrier personnalisé sera donné à chaque participant.

Les temps entre les séances individuelles seront accompagnés de temps de repos à l'intérieur de la salle ou dans le jardin si le soleil se montre. Vous pourrez rester à Jardin & Mouvement la journée, rentrer vous reposer ou vous promener alentour.

Des tisanes seront à disposition en libre-service toute la journée dans la bibliothèque.

Et pour celles qui souhaitent plonger en pleine nature, des balades en montagne pourront s'organiser entre participants, en dehors des temps de soins.

Un cours hebdomadaire de BMC® appliqué à la danse sera donnée le jeudi soir à 18h30 par Anne Garrigues : C'est une belle manière de pratiquer en groupe. Vous êtes chaleureusement conviés à y participer (participation aux frais de 20€).

Les intervenantes

Anne Garrigues

Formatrice BMC® et co-directrice de la formation au Développement Moteur du Nourrisson au sein de SOMA, l'école française de formation
À Grenoble, à Jardin & Mouvement, elle donne des séances individuelles et collectives.
Formée aux Soins de Chaleur® par Sophie Martin, elle a rejoint l'équipe des soignantes de la Maison des Soins de Chaleur de St Chef depuis 2023.
Plus d'information : <https://www.annegarrigues.fr>

Milena Gilabert

Diplômé du Collège OstéoThaï en France. Danseuse professionnelle et praticienne de la Méthode Body-Mind Centering (SOMA en France)
Elle a étudié le Thaï massage avec Arnaud Hermite et David Lutt au collège OSTEO-THAÏ en France, puis avec Takis (Sunshine House en Grece) pour les techniques de balancing Dynamic Thai Massage.
Plus d'information : <http://gilabertmilena.com>



Le massage thaï

Le Massage thaï traditionnel

Un massage qui cherche la mobilité des tissus en profondeur grâce à des étirements inspirés du yoga combinés à des techniques de pressions palmaires et d'acupression. Bien que tonique et intense, un massage thaï traditionnel est lent et doux. Il vise à rééquilibrer les flux énergétiques le long des lignes de la médecine traditionnelle chinoise en vue de renforcer ou de rétablir la bonne santé.

Le receveur est habillé et reçoit sa séance allongée sur un futon au sol.



Le Massage thaï énergétique

Les fondements du massage thaï repose sur des « lignes d'énergie » qui parcourent la totalité du corps humain.

Cette énergie vitale est véhiculée à travers la nourriture, les boissons, la respiration, et divers autres de ces prétendus "canaux".

La croyance dans la tradition du thaï massage est que tout blocage trouvé le long de ces lignes provoque des inconforts ou des maladies.

Donner une intention particulière à l'énergie présente dans ces lignes peut suggérer un moyen de guérison et de restauration de la santé du corps humain.

Une corrélation tangible existe entre ces lignes du massages thaïlandais et l'anatomie de fascias du corps, principales et les points d'acupression.

Lors d'un soin énergétique vous relèverez une combinaison d'acupression, d'étirements et de massage des tissus profonds pour stimuler et équilibrer la circulation énergétique du corps.

Ce massage cherche à soutenir la capacité d'auto-régulation, aider la digestion et éliminer les toxines pour la traverse de l'hiver.



Les Soins de chaleur®

Les Soins de Chaleur® et Bains thérapeutiques sont la mise en gestes de valeurs humaines et soignantes : l'écoute, la douceur, la bienveillance, la présence pour soutenir la vie. Ils sont pratiqués par les infirmières depuis un siècle, essentiellement en Suisse, Allemagne et Angleterre.

Le Soin de chaleur commence avec un entretien d'accueil, suivi d'un temps d'olfaction pour déterminer l'huile essentielle adaptée. Puis sur la table de massage, le corps bien enveloppé il continue par des gestes d'effleurages doux et rythmés. Parfois il s'accompagne d'un enveloppement d'un organe ou une articulation, avec de l'huile ou de la tisane. Un long temps de repos vient compléter ce soin apaisant et régénérant.

Le Bain thérapeutique commence avec un entretien d'accueil, pour déterminer les gestes pratiqués et la substance dispersée dans l'eau. Certains bains se font avec des brosses, d'autres avec des gants de sisal, d'autres en créant des vortex et des vagues. Le temps de bain dure environ 30 mn et se prolonge par un repos dans un emmaillotage durant lequel le processus de chaleur est activé.

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/ce-que-sont-les-soins-de-chaleur/>



Les Séances individuelles de BMC®

Les séances ont pour but d'apprendre à la personne à prendre soin d'elle-même et à équilibrer son dialogue entre le corps et l'esprit.

Après un temps d'échange verbal, le praticien facilite le mouvement par le toucher et soutient les processus physiologiques de l'organisme.

Il invite la conscience de la personne vers les tous tissus et jusqu'à la respiration cellulaire.

La séance apporte des outils d'autonomie pour continuer à pratiquer seul.

L'élève repart souvent avec des pratiques à entretenir dans sa vie quotidienne.

Indications possibles :

En régulant les systèmes nerveux et endocrinien, elles éliminent les problèmes de sommeil et digestion, soulagent les personnes souffrant de maladies inflammatoires ou chroniques, les maux de dos, de ventre, de nuque, d'épaules, genoux, hanches etc...

Elles apportent un encrage utile durant les périodes de transition avec des difficultés émotionnelles.





Inscriptions :

Le tarif des soins s'établit à 360€

Pour réserver votre place nous vous invitons à envoyer un chèque de 150€ à l'ordre de Nadir

A envoyer à : Association Nadir Jardin & Mouvement 16 rue Revol 38000 Grenoble

Et de prévoir la somme en liquide pour l'arrivée

Nous vous remettrons le chèque que nous n'aurons pas encaissé.

Le logement et la nourriture seront à organiser individuellement

Pour être tout proche, il existe des logements près de la rue Revol sur AirBNB

Sur le cours Berriat, vous trouverez une épicerie locale et bio de qualité *Le petit Ravito*, des restaurants et superettes.

Nous vous invitons à téléphoner aux intervenantes lorsque vous décidez de vous inscrire

Milena : 06 14 48 08 78

Anne : 06 79 95 16 82

Au plaisir de vous recevoir

Anne et Milena