

Dans le cadre de notre projet « Bien dans sa tête Bien dans son corps », les CAP2 participent à des ateliers d'auto-massage le jeudi matin.

Madame Céline Fanon, infirmière et certifiée par l'école européenne du toucher massage nous donne des cours.

Jeudi 25 janvier, les élèves ont participé à la première séance.

Introduction

Au début, Céline s'est présentée et a expliqué son métier. Chacun grâce à un jeu autour d'une balle a décliné son prénom. C'était plutôt sympa. Elle nous a accueilli dans la salle de musculation avec de l'aromathérapie à la mandarine et une douce musique tibétaine.



Puis, Céline a présenté le bol tibétain chantant qui canaliserait le brouhaha qui pourrait parasiter la zen attitude de notre séance. Heureusement, on ne l'a pas utilisé. Ouf !!!



Déroulement de la première séance

- On a commencé à respirer en vue de se détendre.



- On s'est frotté les mains avant de débuter pour réchauffer le corps.
- On s'est auto-massé les bras et on a chassé l'air au niveau du poignet qui est le carrefour des nervosités.





- Ensuite on a travaillé sur nos mains. On a situé un point de pression pour nous apaiser. Puis, on a massé nos phalanges et nos ongles (sur le côté). On a tapé nos mains avec nos poings pour nous libérer.



- Nous avons travaillé ensuite le massage du visage en s'attardant sur : les oreilles, le cuir chevelu, les tempes et le nez. Céline nous a mentionné un point situé entre la lèvre et le nez qui permet de se réveiller. Cela semble intéressant de réutiliser ce point quand on sent un petit coup de mou.
- Puis nous avons massé nos jambes et nos pieds. Certains ont ôté leurs chaussettes et ont senti un sentiment de bien-être.



- Ensuite, nous nous sommes levés pour nous occuper de notre ventre et nous avons clôturé la séance par le dos.



Au terme de la séance, nous avons tous ressenti une émotion particulière :

La quiétude. On se sent bien.

Nous nous sommes posés à la fin avec une tisane pomme-cannelle. Nous étions apaisés et calmes.

