

RSDO

ATELIER

*Activité gratuite exclusive aux membres
Inscription requise au plus tard le 4 septembre*

Apaisez le stress et les raideurs grâce à l'automassage

Le samedi 24 octobre
de 14 h à 16 h

Raphaël Lavoie-Brand est massothérapeute agréé et une référence en automassage au Québec. Depuis la pandémie, ses formations ont aidé des milliers de personnes à développer leur qualité du toucher et leur habileté à s'apaiser efficacement avec leurs propres mains. Grâce à l'impact de son approche innovante, Raphaël s'est vu remettre le Prix Coup de cœur du public au Congrès de la santé intégrative 2026. Il combine l'automassage avec la pleine conscience, la régulation du nerf vague, l'autocompassion, les exercices somatiques et une bonne dose de créativité. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.automassage.com,

Notre corps se tend facilement, et notre esprit tourne rapidement ! Comment inverser la tendance et se sentir mieux grâce à des techniques courtes et efficaces ? L'automassage est un formidable outil qui redonne du pouvoir à vos propres mains et qui vous aide à gagner en autonomie, détente et aisance de mouvement. Ce sera aussi l'occasion de mieux comprendre votre corps et les liens entre stress et raideurs.



À noter que les personnes ayant déjà participé aux précédents ateliers de Raphaël apprendront de nouvelles techniques, tout en se remémorant des classiques qui font un grand bien.

Endroit Centre communautaire Gerry-Robertson
9665, boulevard Gouin Ouest
Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Line Ducasse à atelier@rsdo.org ou par téléphone à Info RSDO au 438-390-7736.