

---

# UN VOYAGE SENSORIEL À VIVRE EN DEUX TEMPS

*Offrir du temps. Offrir de la présence.  
Offrir un moment à ressentir.*

---

## Valentin & Anthinéa

---

### 1H POUR SOI

#### Voyage hypnotique guidé par ma voix

Une parenthèse suspendue,  
un espace de détente profonde  
pour se déposer, respirer  
et se laisser guider.

---

*Quelques heures plus tard...*

### 2H À DEUX

#### Atelier de connexion par le toucher sensitif

Explorer une présence subtile à l'autre,  
exprimer ses besoins et ses envies,  
entrer en contact avec douceur,  
écouter, ressentir,  
et découvrir l'art de "masser" autrement :  
avec la danse du corps,  
la juste distance,  
et la qualité d'écoute.

*Une expérience délicate et sensible,  
entre lenteur, confiance et connexion.*

---

Anniversaire - Expérience bien-être - Duo & présence  
conçu et animé par Hélène Massé / Présence à soi