

Massage till vardags september 2009 *Dagbok*

Må bra på fransk lantgård

Må bra, ät gott, sköt om din kropp och själ. Ta chansen nu! Lär dig massage för husbehov på en lantgård från 1700-talet på den franska landsbygden.



En början för att må bra och att ta hand om Dig är att komma till Frankrike och delta i kursen "Massage till vardags". Du får både utbildning och helpension under kursen. Ta med Din partner, Din vän eller väninna. Vi lovar att Ni kommer att få både själsligt och kroppsligt välbefinnande under vistelsen samt kunskaper för livet att ta med hem.

Läs mer [här](#) eller se på www.lapomme.eu

Välkomna!

*Lotta Johansson och Jerker Pettersson
i samarbete med*

Eva-Lotta & Peter Roovete

La Pomme d'Or, La Chapelle Moulière, Vienne - Frankrike

E-post: info@lapomme.eu

Telefon: +33-(0)5-49 56 57 51



Kursförberedelser

Planering och prov.

Kursen **Massage till vardags** startar måndag 21 september. Under fyra dagar och tolv lärarledda timmar kommer deltagarna att lära sig att kunna ge och ta emot en klassisk svensk helkroppsmassage.

Dagarna före kursstart innebär förberedelser för oss. Massagebänkar ska monteras, rena handdukar ska tas fram, massageolja anskaffas och fördelas, ritblock med pennor som fungerar, anteckningsblock ska fram, kompendier skrivas ut, programmet finslipas, planering av frukost, lunch och tre-rätters middag. Nu är det klart. Vi är redo. Deltagarna kan anlända. Innan kursdeltagarna anlant sprider sig ryktet att **massage** finns i byn. En granne (engelsman), med stel nacke och skuldror får en behandling. På eftermiddagen kommer en man från Chauvigny, som har ont i ryggen. Bänkarna blir därmed provade.

I kommande vecka utlovar väderspåmänniskorna sol och värme. Det kan leda till att vi flyttar massagekursen utomhus eller in i den stora ladan, inredd som konferensavdelning. Tid för improvisation kommer att finnas.

Förberedelserna är klara.



Massage till vardags, kursdag 1

Ryggen i fokus.

Första kursdagen i kursen **Massage till vardags** ägnas åt inledande moment om arbetsställning, oljor och om massagens effekter på kroppen. Grundgreppen *effleurage*, *petrissage*, *friction* övas och praktiseras på ryggen.

Massage stimulerar produktionen av lugn-och-ro-hormonet Oxytocin, vilket får kursdeltagarna att gärna ta en tupplur efter den franska lunchen. På kvällen vankas tre-rätters fransk middag.



Massage till vardags, kursdag 2

Benens dag.

Efter första dagens totala fokus på ryggen går den andra dagen till våra ben. Men först av allt börjar dagen med en uppvärmning av deltagarna med en lättare uppmjukande övning stående på golvet. Därefter en repetition av ryggmassagen från gårdagen.



Med samma grundgrepp (*effleurage, petrissage, friction*) får de bägge benens baksida sin behandling. Lårets baksida och vaden har muskler med många funktioner. Massagen sker i lugn och ro och med syfte att ge effekten av **Avslappning, Beröring och Cirkulation.**



Efter att ha legat på massagebänken under 20 minuter och lugnet infunnit sig går kroppen ned i varv, blodtrycket sjunker och en känsla av avslappning och sömnhet infinner sig. Några låter sömnen falla in redan på bänken.

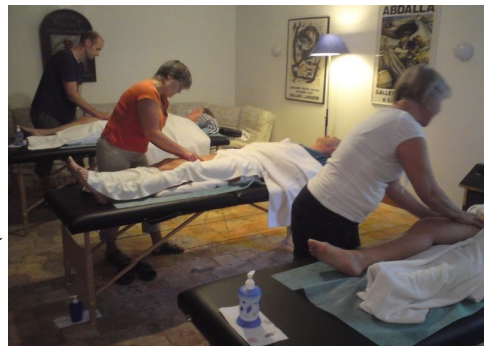


Imorgon tillkommer de sista momenten med massage av nacke och ansikte innan den kompletta helkroppsmassagen ska göras av varje deltagare.

Massage till vardags, kursdag 3

Ordet för dagen är framsidan.

Kroppen framsida ingår i dagens moment. Från lårets framsida, underbenets ena sida och foten till magen och armarna. Deltagarna turas om att ligga på bänken och ta emot massage och att vara massör som ger massage.



Som avkoppling på tredje dagens eftermiddag bjuds besök hos den lokala vinmakaren, några kilometer från kursgården, innan kvällens treätters dukas upp.



Den ansvarigepå ”vineriet”, Guillaume, visar druvornas ankomst, pressning, fermentering och stegvisa lagring av vinet fram till färdig dryck. Såväl vitt, rött som rosévin framställs och nu råder bråda tider för att hinna skörda druvorna. Vingården har 50 hektar druvodling vilket ger cirka 700.000 liter vin.



Massage till vardags, kursdag 4

Hela kroppens dag.

På fjärde kursdagen övas friktioner i nacken samt ansiktsmassage. Njutningen i de masserades ansikten går ej att ta miste på.

Som avslutning på kursen genomför varje deltagare en komplett helkroppsmassage till lugn musik. Mottagaren av massagen får en och en halvtimmas avslappning och även den som masserar får ett lugn och en koncentration på att ge massage. Minut för minut lägger sig stillheten i lokalen och stundtals kan tunga andningar, nära sömn, anas.



I andan av den funna stiltjen serveras dagens lätta lunch bestående av Squashsoppa med toppning av getost och fromage blanc samt färsk baguette från bageriet. Till kvällen väntas ånyo en trerätters avslutningsmiddag med diplomutdelning.



Massage till vardags, avslutningen

Vila och diplom.

De duktiga deltagarna i denna kurs passade på eftermiddagen på att nyttja gårdens pool och njuta i det sköna, soliga och varma vädret. Med sina nyvunna kunskaper och efter att ha både givit och tagit emot en helkroppsmassage, kändes solstrålarna extra välkomna.



Som uppvärmning före avslutningsmiddagen praktiseras det franska spelet Petanque på byns spelplan invid salle de fête. Under inmundigande av ett glas lokalt vitt vin utspelas en turnering där vinnaren får äran av att bli mästare i **Petanque Massage till vardags 2009**



Med en speciell drink gjord på konjak och tonic water får varje deltagare ett diplom och ett personligt foto som en stilstudie av sitt massagearbete. Avslutningsmiddagen består av melonsallad med fårost och ruccola, fiskgryta med aioli som huvudrätt samt chokladfondant till dessert. Till detta serveras ett alldeles utmärkt lokalt vitt vin. En ren njutningsmiddag.



Massage á la maison

Kursen **Massage till vardags** är genomförd, färdig, klar, för denna gång. Utvärderingen talar om *"Lottas härliga och spontana sätt gjorde det väldigt lätt att känna sig avspänd och naturlig från början."* samt *"Fantastisk miljö för kurs och bli serverad så god mat hela tiden."* Idéer för att ständigt förbättra kursen har också utvecklats under veckans gång. Vi ser fram mot nästa kurs, som är planerad till **maj, juni och september 2010**.