

**FORMATION « LE CORPS EN VIE »**  
**MASSAGE BIEN-ETRE**  
**Pratique du Yoga - Méditation et Sophrologie**  
**Informations et bulletin d'inscription à imprimer**

**Dates:**

**Session Février 2018 - 5 jours**

**Du Lundi 19 au vendredi 23 février 2018 (Le corps en entier)**

**Lieux :**

Espace 24, 24 rue de l'Oume, cœur de Village - SAOU 26400 dans la Drôme

**Public concerné :**

- A partir de 18 ans sans limite d'âge.
- Personne désireuse de se former ou de se perfectionner au massage bien-être.
- Personne désireuse de découvrir le Yoga, la sophrologie et la méditation comme support à l'apprentissage du massage
- Places limitées.

**Intervenantes :**

**Fanny GUENARD « Le corps en vie »**

Massages bien-être aux huiles, reflexologie plantaire, massages sur chaise (Amma)

Sophrologue : Diplômée IPEES. Consultations individuelles ou en groupes.

Intervient au cabinet à Lyon, dans les "é" hôtels, en maisons de retraite et dans les entreprises.

117 Boulevard de la Croix Rousse, 69004 Lyon

Tél : 06.20.56.41.67

Mail : [contact@lecorpsevenie.fr](mailto:contact@lecorpsevenie.fr)

[www.lecorpsevenie.fr](http://www.lecorpsevenie.fr)

**Sophie TRESKA**

Enseignante de Yoga Méditation,

Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires et consultation individuelle à L'Espace 24

24, rue de l'Oume 26400 Saou

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)

[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

## Tarif :

Le tarifs des animations comprends les techniques de Massage - Yoga méditation - Sophrologie

390€ les 5 jours

18€ le repas de midi soit 90€

Les repas sont végétariens (si vous avez un régime, nous le dire...)

- **Nous consulter pour hébergement**

## Ce qui est inclus

- Les séances de formation au Massage bien-être
- Tables de massage, huiles, lingettes, protections des tables, cahier des stagiaires...
- L'enseignement du Yoga Méditation, et les séances de sophrologie
- Tapis, coussins, couvertures, accessoires...
- Les collations pendant les pauses

## CERTIFICAT

- Une attestation de formation « LE CORPS EN VIE » est remis à l'issu des trois modules.

## Organisation

### Horaires :

- Matinée : 9h à 12h (**le 1<sup>er</sup> jour : 10h à 13h )**)
- Repas de midi pris en commun
- Après-midi : **14h30 à 17h30**
- Une pause collation pour chaque demi-journée.

## Ce qui reste à votre charge

- Le transport
- L'hébergement (nous consulter)
- **Apporter une grande et une petite serviette individuelle pour les séances de formation massage**

## Inscriptions et conditions d'annulation:

- Places limitées
- L'inscription est effective à réception d'un chèque du montant du stage choisi à l'ordre de « TRESCA ».
- Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation de la formation par manque de participants
- Le complément des repas **90€** sera remis le 1<sup>er</sup> jour du stage

## Accès à SAOU :

### En voiture :

40' en voiture depuis la Sortie A7 (Valence Sud )

40' en voiture depuis la Sortie A7 ( Loriol\_Crest)

40' en voiture depuis la Sortie A7 (Montélimar sud)'

### En train :

Gare TGV Montélimar : puis 25' en voiture

Gare Valence TGV : puis 40' en voiture

Correspondance SNCF pour la gare de CREST : possibilité de Taxi du conseil régional, 5€ nous consulter, ou bien nous pouvons venir vous chercher....

**« LE CORPS EN VIE »**

**Une formation de 5 jours  
Massage-bien-être aux huiles  
Ergonomie posturale  
Yoga Méditation & Sophrologie**

*Cette formation propose une technique corporelle de bien-être autour d'un travail original et approfondi pour que chaque massage soit un réel moment de plaisir pour vous-même et la personne qui reçoit.*

*La pratique du Yoga Méditation ainsi que la sophrologie seront des supports majeurs pour intérioriser les bons gestes, découvrir le plaisir de masser, les étirements spécifiques aux masseurs et sentir la force de l'intention»*

Fanny GUENARD masseuse - sophrologue et Sophie TRESKA professeur de Yoga et sophrologue ont créé une méthode qui permet un apprentissage basé sur le mouvement, la respiration, l'écoute du corps et de faire des sensations corporelles le point d'encrage du masseur.

**Au fil des séances,**

- Vous découvrez et pratiquez un large panel de mouvements, variés et ciblés qui vous permettent de créer votre propre massage, celui qui correspond à votre personnalité, sensibilité, ressenti et adaptabilité.
- Grâce aux séances de yoga que vous pratiquez en alternance, vous développez votre capacité à vous recentrer, à étirer votre corps selon vos besoins, à intérioriser les postures du masseur. Vous découvrez la force des intentions. De plus, le yoga et la sophrologie vous aident à placer des gestes et à mémoriser des enchaînements grâce aux visualisations.
- La relaxation permet de trouver les sensations nécessaires pour garder l'énergie entre chaque massage.
- Vous découvrez comment votre corps et votre mental peuvent s'accorder et se libérer pour créer un mouvement fluide et juste.

**OBJECTIFS :**

**A l'issue de cette formation**

- Vous êtes capable de réaliser selon la demande du client, un massage bien-être aux huiles, énergétisant ou relaxant
- Vous mettez en valeur votre identité de praticien
- Vous êtes capable d'effectuer plusieurs massages sans fatigue.

## Massage de la partie dorsale du corps

<b>MASSAGE</b>	<b>YOGA MEDITATION - SOPHROLOGIE</b>
<p><b>JOUR 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation physique et mentale, respirations (partie 1)</li> <li>• Accueil du client, son installation</li> <li>• Découverte du corps de la personne à masser</li> <li>• Découverte et pratique du massage « Le corps en vie » (les jambes et le dos 1)</li> <li>• Ergonomie posturale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi cette envie de masser ?</li> <li>• Comment identifier la demande du client ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'une posture d'écoute ? <ul style="list-style-type: none"> <li>L'ancrage du corps</li> <li>Les sensations corporelles</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>JOUR 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centrer et se recentrer si nécessaire</li> <li>• Se protéger</li> <li>• Percevoir et observer les sensibilités de la personne massée</li> <li>• Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (les jambes et le dos - partie 2)</li> <li>• Ergonomie posturale</li> <li>• S'étirer entre les massages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle place je veux prendre en pratiquant le massage ?</li> <li>• Comment satisfaire la demande du massé ?</li> <li>• La respiration et les gestes <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueillir le souffle</li> <li>Intégrer les gestes du masseur</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>JOUR 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centrer sur les besoins de la personne massée (concentration, intentions)</li> <li>• Les auto-massages (partie 1)</li> <li>• Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (le dos, les épaules et la tête)</li> <li>• Ergonomie posturale</li> <li>• Petites astuces</li> <li>• Evaluation de fin de session (débrief)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment utiliser mon énergie sans la gaspiller</li> <li>• Quels sont les critères, pour moi, d'un massage réussi</li> <li>• Visualisations de la pratique</li> <li>• Anticiper les gestes <ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement, rythme, alignement</li> </ul> </li> </ul>

## Massage de la partie ventrale du corps

### JOUR 4

- Rappel de la première session (si vous avez fait le module1)
  - Préparation physique et mentale, respirations (partie 1) (si vous n'avez pas fait le module1)
  - Préparation physique et mentale, respirations (partie 2) (si vous faites le module en 5 jours de suite)
  - Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (Partie ventrale des jambes)
  - La force de l'intention dans la pratique du massage
  - Ergonomie posturale.
- Comment percevoir l'attente de la personne à masser et respecter son besoin ?
  - Installer une intention dans le massage
  - La posture d'écoute pendant le massage

### JOUR 5

- La respiration de la personne massée
  - Rythme et fluidité du massage
  - Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (le ventre les épaules et le visage)
  - Ergonomie posturale.
  - Petites astuces
  - S'étirer entre les massages
- Compter sur mes sensations corporelles
  - Etirements justes
  - Visualisations des enchainements

**Bulletin d'inscription**  
 « LE CORPS EN VIE - FORMATION MASSAGE-BIEN-ETRE & pratique YOGA  
 MEDITATION SOPHROLOGIE »

<b>Dates</b>	<input type="checkbox"/> Session 5j: 19 au 23 février : 390€
<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Site internet</b>	
<b>Comment avez-vous connu cette formation ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le massage ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la sophrologie ?</b>	
<b>Problèmes de santé à signaler</b>	
<b>Allergies alimentaires ou cutanées à signaler</b>	
<b>Personne à contacter en cas de besoin</b>	
<b>Inscription dès réception du montant total du stage</b>	Chèque 390€ libellé au nom de "TRESCA" Si la formation est annulée par manque de participants, ce montant vous sera remboursé
<b>Envoyer à :</b>	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU tél 06.10.82.38.38 <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a> <a href="mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com">tresca.yoga.sophro@gmail.com</a>

J'accepte les conditions d'annulation  
 Date et signature