

FORMATION « LE CORPS EN VIE »
MASSAGE-BIEN-ETRE
Pratique du Yoga - Méditation et Sophrologie
Bulletin d'inscription à imprimer et envoyer (page 7)

DATES

5 jours à Lyon

- **Vendredi 16 - Samedi 17 - Dimanche 18 Novembre 2018**
- **Samedi 16 et Dimanche 17 Février 2019**

LIEUX

- **SAONE & SOI**, 88 quai Pierre Scize 69005 Lyon <http://saone-et-soi.fr/>
- Vieux Lyon - Quai de Saône, quartier St Paul
- 15' en bus C3 de la gare Part Dieu

PUBLIC CONCERNE

- 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 pratiquer 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 Rouse, 69004 Lyon

Tél : 06.20.56.41.67

Mail : contact@lecorpsevenie.fr

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

www.yoga-sophrologie-drome.fr

PROGRAMME DE LA FORMATION « 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.

MODES PEDAGOGIQUES

Le massage se pratique en sous-vêtement bas avec ou sans haut.

Il se pratique sur une table de massage
Démonstration avec un stagiaire modèle, celui-ci alterne durant la formation.

L'entraînement se fait par binômes qui alternent durant la formation.

Echanges en feedback bienveillants.

3 jours - Massage de la partie dorsale du corps

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

2 jours : Massage de la partie ventrale du corps – Jambes et visage

JOURS 4 & 5

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Rappel de la première session• Préparation physique et mentale, respirations• Préparation physique et mentale, respirations• Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (Partie ventrale des jambes, les pieds, le ventre)• La force de l'intention dans la pratique du massage• Le massage de la nuque et du visage• Ergonomie posturale. | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Compter sur mes sensations corporelles• Etirements justes• Visualisations des enchainements |

TARIFS

Le tarif des animations comprend les techniques de Massage - Yoga méditation - Sophrologie pour 30 heures de formation à raison de 6h par jour:

520€ les 5 jours pour une inscription à titre personnel

750€ les 5 jours pour une inscription en cas de prise en charge au titre de la formation continue.

CE QUI EST INCLUS

- Les séances de formation au Massage bien-être
- Tables de massage, huiles, lingettes, protections des tables
- Un cahier du stagiaire
- 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 de la formation des 5 jours.

ORGANISATION

Horaires :

- **Jour 1 : 10h à 13h - 14h30 à 17h30**
- Jour 2 et 3 : 9h à 12h - 13h30 à 16h30
- Repas de midi pris à proximité, nombreux restaurants...
- Une pause collation pour chaque demi-journée.

CE QUI RESTE A VOTRE CHARGE

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

INSCRIPTION - CONDITION D'ANNULATION

- Places limitées
- L'inscription est effective à réception d'un chèque du montant total du stage : nous consulter pour établir l'ordre du chèque.
- Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation de la formation par manque de participants

Bulletin d'inscription

« LE CORPS EN VIE - FORMATION MASSAGE-BIEN-ETRE
& pratique YOGA MEDITATION SOPHROLOGIE »

Dates	Session 5 jours à LYON: Les 16 - 17 - 18 Novembre 2018 16 et 17 Février 2019
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué le massage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la sophrologie ?	
Particularité de santé à signaler	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à réception du montant total de la formation	<i>Inscription à titre individuelle : 520€</i> <input type="checkbox"/> <i>Inscription en cas de prise en charge : 750€</i> <input type="checkbox"/> <i>Chèque libellé « Nous consulter ».</i> <i>Si la formation est annulée par manque de participants, ce montant vous sera remboursé.</i>
Envoyer à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU tél 06.10.82.38.38 www.yoga-sophrologie-drome.fr tresca.yoga.sophro@gmail.com

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature