

# PRATICIEN MASSAGE-BIEN-ETRE en PLEINE CONSCIENCE

## Ergonomie posturale

### Attestation « Le corps en vie »

#### Pratique du Yoga - Méditation - Sophrologie

#### A Saoû à l'espace 24 en Drôme provençale

#### DATES

Hébergement libre, voir l'onglet « HEBERGEMENT » du site <http://yoga-sophrologie-drome.fr/> et nous consulter

#### LIEU

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

#### 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 découvrir le Yoga, la sophrologie et la méditation comme support à l'apprentissage du massage
- Places limitées.

#### INTERVENANTE

##### 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)

**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.*

*Il vous sera enseigné la façon d'aider le massé à recevoir le massage en pleine conscience, c'est-à-dire être conscient qu'il éprouve des sensations de mieux être.*

Fanny GUENARD masseuse et Sophrologue et Sophie TRESKA Professeur de Yoga Sophrologue et Instructeur en Méditation 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 et du massé..

**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. Les visualisation en sophrologie aident à placer des gestes et à mémoriser des enchaînements.
- 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.
- La pratique de la méditation en pleine conscience stimule votre créativité, votre endurance, votre volonté à donner. Elle incitera le massé à recevoir en pleine conscience.

**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 êtes capable de mettre en valeur votre identité de praticien
- Vous êtes capable d'effectuer plusieurs massages sans fatigue.

**MODES PEDAGOGIQUES**

- Le massage se pratique avec un sous-vêtement bas, et avec ou sans haut.
- Le massage se pratique sur une table de massage
- Alternance entre démonstration et pratique avec un stagiaire modèle, celui-ci alterne durant la formation.
- Feedback bienveillants.

## Massage de la partie dorsale du corps

MASSAGE	YOGA MEDITATION - SOPHROLOGIE
<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 » (<b>les jambes et le dos 1</b>)</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 » (<b>les jambes, les pieds et le dos -partie 2</b>)</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 » (<b>le dos, les épaules et la tête</b>)</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 – Jambes et visage

<p><b>JOURS 4 &amp; 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappel de la première session</li> <li>• Préparation physique et mentale, respirations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment percevoir l'attente de la</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation physique et mentale, respirations</li> <li>• Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (<b>Partie ventrale des jambes, les pieds, le ventre</b>)</li> <li>• La force de l'intention dans la pratique du massage</li> <li>• Le massage de la <b>nuque et du visage</b></li> <li>• Ergonomie posturale.</li> </ul>	<p>personne à masser et respecter son besoin ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Installer une intention dans le massage</li> <li>• La posture d'écoute pendant le massage</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiration de la personne massée</li> <li>• Rythme et fluidité du massage</li> <li>• Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (le ventre les épaules et le visage)</li> <li>• Ergonomie posturale.</li> <li>• Petites astuces</li> <li>• S'étirer entre les massages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compter sur mes sensations corporelles</li> <li>• Etirements justes</li> <li>• Visualisations des enchainements</li> </ul>

## TARIFS

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

710€ les 5 jours pour une inscription à titre personnel

780€ les 5 jours pour une inscription en cas de prise en charge au titre de la formation continue.

100€ pour les 5 repas végétariens du midi, pris en commun sur place à L'espace 24

- Vous pourrez bénéficier du lieu également en soirée pour prendre un repas confectionné par vos soins - D'un espace dans un frigidaire, micro-onde...

## 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

## CE QUI RESTE A VOTRE CHARGE

- Le transport
- L'hébergement, les repas du soir
- Vous pourrez bénéficier de l'Espace 24 en soirée pour déguster un repas confectionné par vos soins, d'un micro-onde, d'un frigidaire... La piscine...

## 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 17h30**
- Jours suivants : 9h à 17h
- Repas végétarien de midi pris en commun sur place
- Une pause collation à chaque demi-journée.

## INSCRIPTION - CONDITION D'ANNULATION

- Places limitées à 8 personnes
- 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

## LE MATERIEL

- Apporter une grande et une petite serviette individuelle pour les séances de formation massage, une autre serviette pour le Yoga ainsi qu'un paréo pour la relaxation.
- Apporter draps de bain pour la piscine
- Vous trouverez sur place, tapis, couverture et supports de méditation

## INSCRIPTION ET CONDITIONS ANNULATION

- L'inscription est effective à réception d'un chèque du montant total du stage.
- Le montant de la formation sera débité 20 jours avant la formation
- Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation de la formation par manque de participants

## ACCES à SAOU :

### En train :

Correspondance SNCF pour la gare de CREST : possibilité de Taxi du conseil régional, 6€ nous consulter, ou bien nous pouvons venir vous chercher....

**PRATICIEN MASSAGE-BIEN-ETRE EN PLEINE CONSCIENCE**  
**« LE CORPS EN VIE »**  
**& pratiques YOGA MEDITATION SOPHROLOGIE**

<b>Dates</b>	
<b>Prénom et Nom</b>	
<b>Age</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</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>Indication de santé à signaler</b>	
<b>Précautions alimentaires à signaler</b>	
<b>Personne à contacter en cas de besoin</b>	
<b>Inscription dès réception du montant total du stage</b>	Inscription à titre individuelle : 710€ <input type="checkbox"/> Inscription prise en charge : 780€ <input type="checkbox"/> Chèque 5 repas de midi : 100€ <input type="checkbox"/> Ordre chèques libellés « Nous consulter ». 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