

SE FORMER AU MASSAGE PLEINE CONSCIENCE

« Le Corps En Vie »

Avec Fanny Guénard et Sophie Tresca

Formation originale et performante car elle allie la pratique du Yoga, de la sophrologie et de la méditation pour renforcer la respiration, l'ancrage, la connaissance de son corps et le lien avec l'autre.

Vous souhaitez

- ➔ Découvrir la pratique du massage à titre personnel, appréhender un nouveau métier ou ajouter une compétence à votre pratique.
- ➔ Apprendre à délivrer un massage en pleine conscience, englobant et progressif, doux ou énergisant selon les besoins ou l'envie de la personne à masser.
- ➔ Connaître une série de mouvements intéressants et originaux tout en tenant compte de votre propre posture, énergie, respiration et créativité pour vous approprier VOTRE propre massage et pour que votre pratique soit agréable autant pour vous que pour la personne que vous massez.
- ➔ Prendre un temps pour vous et vivre des moments de partage autour du massage, du yoga, de la méditation et de la sophrologie et profiter d'un environnement naturel, préservé et serein.

Cette formation semble être pour vous !

QU'EST-CE QUE LE MASSAGE « LE CORPS EN VIE » ?

C'est un massage qui remet en lumière la globalité du corps : la personne massée redécouvre son corps par le biais de mouvements amples de la tête aux pieds, comme des vagues, inspirés du Lomi Lomi (massage Haïtien). Puis, progressivement, les mouvements se précisent et dénouent doucement les tensions. Ceci dans le respect total des besoins et attentes de la personne qui se fait masser.

Tout au long du massage, le corps s'exprime, les muscles se relâchent, les mémoires cellulaires et les toxines se libèrent, les circulations sanguine et énergétique se réactivent. La personne massée retrouve son corps et son esprit dans sa globalité, vivant et relaxé.



DURANT CETTE FORMATION...

- ➔ Vous pourrez acquérir de solides bases en pratique de massage, tout en tenant compte de vos attentes et de votre niveau en tant que praticien.
- ➔ Vous développerez votre capacité d'accueil, d'écoute et d'évaluation des souhaits de la personne que vous recevez dans le cadre d'un soin.
- ➔ Vous découvrirez comment adapter votre massage en fonction de chaque personne que vous accueillez.
- ➔ Vous accèderez à quelques notions en physiologie, anatomie, réflexologie plantaire et palmaire pour mieux comprendre le corps et ce qu'il nous dit.
- ➔ Vous saurez repérer les tensions musculaires et les dénouer.
- ➔ Vous apprendrez comment respirer, vous recentrer sur votre rythme et observer vos postures pour que le massage reste un instant de partage agréable pour vous comme pour la personne qui reçoit votre soin.



AU-DELA DU MASSAGE, FANNY ET SOPHIE VOUS INVITENT À...

- ➔ Un retour vers vous-même et un moment de partage.
- ➔ Une pause, une respiration, un souffle de vie.
- ➔ Un ressourcement doux et dynamique.
- ➔ La découverte de votre corps et de celui de l'autre.
- ➔ L'ancrage par le Yoga, la méditation, la pleine conscience et la sophrologie.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis puisque la formation au massage et les approches en Yoga, méditation et sophrologie s'adaptent à tous les niveaux.

Eventuellement, si vous habitez ou venez par Lyon, vous pouvez découvrir le massage « Le Corps En Vie » prodigué par Fanny Guénard. Ou bien à Saoû dans la Drôme par Sophie Tresca.

PROGRAMME TYPE

Jour 1 :

15h :

Accueil des participants

Présentation du stage et son fonctionnement
Distribution du cahier de stage
Première approche du praticien
Méditation « Accueil »
Séance de Yoga et Sophro

Installation accessoires et pause de l'huile
Geste 1 : La déroute

Jour 2 :

8h00 :

Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 :

Détente « Visualisation de ses attentes et lâcher-prise »
Respiration - Yoga – Méditation
Geste 2 : Massage du dos

12h30 :

Déjeuner

14h00 à 17h30 :

Geste 3 : Le serpent - Massage du dos approfondissement
Relaxation

Jour 3 :

8h00 :

Petit-déjeuner

9h00 - 10h30 :

Yoga / Sophrologie / Méditation

11h00 – 12h00 :

Massage de la nuque et de la tête

12h30 :

Déjeuner

14h00 à 17h30 :

Massage des jambes et des bras

Jour 4 :

8h00 :

Petit-déjeuner

9h00 - 10h30 :

Yoga / Sophrologie / Méditation

11h00 – 12h00 :

Massage épaules - Mains

12h30 :

Déjeuner

14h00 à 16h :

Massage de tout le corps
Synthèse



LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à amener :

- Une grande serviette éponge (de votre taille à peu près)
- Une grande serviette éponge pour vous couvrir
- Une petite serviette éponge

Matériel fourni :

- Les tables de massage
- L'huile de massage (de pépin de raisin)
- Le matériel nécessaire à la pratique du massage
- Le matériel nécessaire à la pratique du Yoga et de la Méditation sauf si vous préférez le votre

Nous vous remettons :

- Une attestation de suivi de formation à la fin du stage

TARIFS DE LA FORMATION: (Le tarif incluent les pauses collations)

- **480€** par personne

TARIF REPAS DE MIDI et COLLATION

- 3 repas de midi : **66€**

TARIFS HEBERGEMENT SUR PLACE:

- **3 nuitées avec petit déjeuner : 150€**

REPAS DU SOIR :

1^{ER} SOIR : tiré de votre sac

Formule Gîte : cuisine à disposition ou restaurants au village

Nous serons heureuses de vous accueillir !



Fanny GUENARD

« **Masseuse Bien-être** depuis plus de 15 ans et **Sophrologue** depuis 9 ans, je pratique mon activité dans mon cabinet à Lyon, dans divers hôtels à Lyon et en entreprises en Rhône-Alpes. Forte de cette expérience d'accueil, de prise en charge et de soins, et désireuse de transmettre mes connaissances et ma pratique, c'est tout naturellement que je me suis dirigée vers la formation. Ma rencontre avec Sophie et notre solide collaboration n'a fait que renforcer ma conviction que la formation est mon domaine.

117 Boulevard de la Croix Rousse - 69004 LYON

Tél : 06 20 56 41 67

Mail : contact@lecorpseenvie.fr

Site : www.lecorpseenvie.fr



Sophie TRESKA

Enseignante de Yoga et Méditation, Sophrologue, Hypnothérapeute

Diplômée FNY et IPEES - Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires et consultation individuelle à L'Espace 24

Espace 24 - 24, rue de l'Homme - 26400 SAOU

Tél : 06 10 82 38 38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr



Bulletin d'inscription

FORMATION MASSAGE PLEINE CONSCIENCE « Le Corps en Vie »	
Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Votre profession	
Votre âge	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué le massage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la Sophrologie ?	
Indication de santé à signaler	
Précautions alimentaires à signaler	
Avez-vous un traitement médical ? si oui lequel ?	
Personne à contacter en cas de besoin	
En cas d'annulation 8 jours avant le début du stage, votre versement sera gardé en avoir pour une prochaine session. En cas d'annulation par manque de participant, les sommes versées seront intégralement remboursées.	
Inscription dès réception du montant total du stage	Enseignement à titre individuelle : 480€ 3 repas de midi et collations : 66€ Hébergement avec petit déjeuner chez Sophie Tresca: 150€ Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca Ou IBAN de Sophie: FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC :CMCIFR2A
Bulletin à envoyer à :	Maison Tresca 24, rue de l'Houme - 26400 SAOU Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr

☐

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature :