

SE FORMER AU MASSAGE PLEINE CONSCIENCE

« Le Corps En Vie »

Avec Fanny Guénard et Sophie Tresca

Formation originale et performante qui 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

La formation au massage et les approches en Yoga, méditation et sophrologie s'adaptent à tous les niveaux. Donc, pas de prérequis.

Éventuellement, si vous habitez ou passez 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

Jour 1 : Dimanche 12 avril 2026

- 17h00 : Accueil des participants
Présentation du stage et son fonctionnement
Distribution du cahier de stage
Méditation « Accueil »
- 18h00 : Installation dans les chambres
- 19h30 : Dîner

Jour 2 : Lundi 13 avril 2026

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 : Détente « Visualisation de ses attentes et lâcher-prise »
- Respiration - Yoga - Méditation
- 12h30 : Déjeuner
- 15h00 à 18h30 : Massage « Le corps en vie »
- 19h30 : Dîner

Jour 3 : Mardi 14 avril 2026

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 : Massage « Le corps en vie »
- 12h30 : Déjeuner
- 15h00 à 18h30 : Yoga et Sophrologie
- 19h30 : Dîner

Jour 4 : Mercredi 15 avril 2026

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 : Yoga et Sophrologie
- 12h30 : Déjeuner
- 15h00 à 18h30 : Massage « Le corps en vie »
- 19h30 : Dîner

Jour 5 : Vendredi 16 avril 2026

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 : Massage « Le corps en vie »
- 12h30 : Déjeuner
- 14h00 à 15h00 : Méditation



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
- Un tapis de Yoga si possible

Matériel fourni :

- Les tables de massage
- L'huile de massage (de pépin de raisin)
- et le matériel nécessaire à la pratique du massage

Nous vous remettrons :

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

Nombre de personnes accueillies :

- 8 personnes maximum

RESERVATION EN PENSION COMPLETE se fait directement au

Domaine du Taillé <https://www.domainedutaille.com>

- La formation a lieu en formule résidentielle au Domaine du Taillé en Ardèche.
- Les prix proposés pour l'hébergement et la restauration comprennent les nuitées et tous les repas, ainsi que des collations et boissons pendant les pauses.
- Les tarifs varient selon le type de chambre que vous choisirez.
- Le restaurant, à tendance végétarienne, propose des menus de saison à base de produits biologiques et locaux.

TARIFS DE LA FORMATION

Enseignement : **550€** (hors hébergement)

Duo : **1050€**

Remise 10% si vous êtes venu au Salon Bien-être Janvier 2026 (Fournir la remise)



Fanny GUENARD

« Masseuse Bien-être et Sophrologue depuis plus de 17 ans, je pratique mon activité dans mon cabinet 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. »



Tél : 06 24 97 71 04

Mail : fanny.guenard@lecorpsenvie.fr

Site : www.lecorpsenvie.fr



Sophie TRESCA - Centre de Ressourcement à Saoû dans la Drôme

Enseignante de Yoga et Méditation, Sophrologue, Hypnothérapeute Diplômée FNY et IPEES - Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Espace 24 - 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



Bulletin d'inscription

FORMATION MASSAGE PLEINE CONSCIENCE « Le Corps en Vie » Au Domaine du Taillé

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	
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 virement du montant total du stage	Enseignement : 550€ ☐ Duo : 1050€ ☐ Présent au Salon Bien-être Lyon (Janvier) Remise 10% (Fournir la remise) 495€ ☐ Virement : Contacter Fanny 06.24.97.71.04 Ou Sophie 06.10.82.38.38
Bulletin à envoyer à :	 Maison Tresca 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

☐

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature :