

SE FORMER AU MASSAGE PLEINE CONSCIENCE

2 week-end pour se former et devenir autonome

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, 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.

PROGRAMME TYPE : 2 X 2 Jours de 9h à 17h

Arrivée la veille à partir de 18h pour s'installer

19h30 : diner

- Si le pratiquant ne souhaite pas être modèle, merci de le signaler à Sophie pour qu'elle s'organise, cela ne lui pose aucun soucis...
- Le massage se pratique sur table, à l'huile, avec le sous-vêtement du bas, et si le modèle le souhaite, il (elle) peut ôter le sous vêtement du haut.
- Entre les deux sessions les participants sont invités à pratiquer à l'aide des vidéos qui leur sont remises.

Session 1 : 2 jours :

- Le modèle est à plat ventre
- **Apprentissages :**
 - **Pause de l'huile**
 - **Massage en approfondis des jambes et du dos et des mains et de la tête**

Session 2 : 2 jours :

- Révisions
- Questions / Réponses
- Le modèle est sur le dos couvert :
Apprentissage du massage des jambes, des pieds, du ventre, des bras, de la nuque

9h à 15h30 : Apprentissage du massage

15h30 à 17h :

- Pratiques autour du Yoga doux – La relaxation
- Les bonnes postures du masseur
- La Sophrologie pour mémoriser le protocole

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à amener pour la formation :

- 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 bio de massage (Pépins de raisin)
- Le matériel nécessaire à la pratique du massage
- Tapis de pratique, couvertures, supports de méditation

Nous vous remettons :

- Des vidéos sur les séquences de massage
- Une attestation de suivi de formation à la fin du stage

HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE www.maisontresca.fr

- Les lits sont faits
- Vous disposez de serviettes de toilette, séchoir, gel douche
- Chambre avec lit 160 et 90
- Repas végétariens simples, de saison et gouteux

ACCES

- **En TRAIN :**

Taxi régional (5€) 45' de la Gare de Valence TGV (5 navettes par jour : rendez-vous à l'avance)

Taxi régional (5€) 15' de la Gare de Crest

Réservation **04 8000 7000** option "A la demande " Département 26
(ne fonctionne pas le dimanche : on peut venir vous chercher)



Sophie TRESCA

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'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

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 psychiatrique ? 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 de l'enseignement	Session 1 et 2 Enseignement à titre individuelle : 550€ Nuitée 1 avec petit déjeuner : 75€ Nuitée supplémentaire avec petit déjeuner 60€ 2 repas de midi : 50€ Repas du soir en gestion libre avec la cuisine à disposition RIB : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A	☐ ☐ ☐
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 :