

FORMATION « LE CORPS EN VIE »
MASSAGE BIEN-ETRE
Pratique du Yoga – Méditation et Sophrologie
Informations et bulletin d'inscription à imprimer

Dates:

Session en deux modules dissociables printemps automne
26-27-28 Mai (massage de la partie dorsale du corps)
& 16-17 Septembre (massage de la partie ventrale du corps)

Ou

Session estivale 2017
Du 24 au 28 Juillet (le corps en entier)

Lieux :

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

Public concerné :

- 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.

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 Rousse, 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 à L'Espace 24

Consultation individuelle de Sophrologie

24, rue de l'Oume 26400 Saou

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

www.yoga-sophrologie-drome.fr

Tarif :

390€ : animation 5 jours / **250€** : module de 3 jours / **200€** : module de 2 jours

60€ : 5 repas de midi (**12€** / par repas)

Les repas sont végétariens (si vous avez un régime, nous le dire...)

- Possibilité Hébergement en pension complète, en chambre **double** à « **LA FERME DE PAUROUX** » <http://pauroux.com/> : **contacter Sophie Tresca**

Ce qui est inclus

- Les séances de formation au Massage bien-être
- Tables de massage, huiles, lingettes, protections des tables, cahier des stagiaires...
- 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 des trois modules.

Organisation

Horaires :

- **Matinée : 9h à 12h (10h à 13h le premier jour..)**
- **L'ouverture du stage se fait à partir de 9h30 le 1^{er} jour**
- **Après-midi : 14h30 à 17h30**
- Une pause collation pour chaque demi-journée.

Ce qui reste à votre charge

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

Inscriptions et conditions d'annulation:

- Places limitées
- L'inscription est effective à réception d'un chèque d'un montant de **390€** à l'ordre de « **TRESCA** » pour 5 jours de stage.
- Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation de la formation par manque de participants
- Le complément des repas **60€** sera remis le 1^{er} jour du stage

Accès à SAOU :

En voiture :

40' en voiture depuis la Sortie A7 (Valence Sud)

40' en voiture depuis la Sortie A7 (Lorioi_Crest)

40' en voiture depuis la Sortie A7 (Montélimar sud)'

En train :

Gare TGV Montélimar : puis 25' en voiture

Gare Valence TGV : puis 40' en voiture

Correspondance SNCF pour la gare de CREST : possibilité de Taxi du conseil régional, 5€ nous consulter, ou bien nous pouvons venir vous chercher....

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.

Module 1 (massage de la partie dorsale du corps)

MASSAGE	YOGA MEDITATION - SOPHROLOGIE
JOUR 1 <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 ? L'ancrage du corps Les sensations corporelles
JOUR 2 <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 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 Accueillir le souffle Intégrer les gestes du masseur
JOUR 3 <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 Enchaînement, rythme, alignement

Module 2 (massage de la partie ventrale du corps)

JOUR 4

- Rappel de la première session (si vous avez fait le module1)
- Préparation physique et mentale, respirations (partie 1) (si vous n'avez pas fait le module1)
- Préparation physique et mentale, respirations (partie 2) (si vous faites le module en 5 jours de suite)
- Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (Partie ventrale des jambes)
- La force de l'intention dans la pratique du massage
- Ergonomie posturale.

- 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

JOUR 5

- 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

- Compter sur mes sensations corporelles
- Etirements justes
- Visualisations des enchainements

Bulletin d'inscription « LE CORPS EN VIE - FORMATION MASSAGE-BIEN-ETRE & pratique YOGA MEDITATION SOPHROLOGIE»	
Dates	<input type="checkbox"/> Session printemps / automne : 26 - 27 - 28 Mai 16 - 17 Septembre 2017 <input type="checkbox"/> Session estivale : du 24 au 28 Juillet 2017 <input type="checkbox"/> Session module 1 : 26 - 27 - 28 Mai 2017 <input type="checkbox"/> Session module 2 : 16 - 17 Septembre 2017
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué le massage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la sophrologie ?	
Problèmes de santé à signaler	
Allergies alimentaires ou cutanées à signaler	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription dès réception du montant total du stage	Chèque 390€, de 250€ ou de 200€ libellé au nom de "TRESCA" Si la formation est annulée par manque de participants, ce montant vous sera remboursé
Envoyer à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ;

	tél 06.10.82.38.38 www.yoga-sophrologie-drome.fr
--	---

J'accepte les conditions d'annulation
Date et signature