



Fanny Guénard « Le Corps En Vie »

Masseuse-bien-être, Sophrologue, formatrice

117 boulevard de la Croix Rousse 69004 LYON

06 20 56 41 67

contact@lecorpsevenie.fr - <https://www.lecorpsevenie.fr>

N° de SIRET : 522 117 415 000 29 / APE : 9604Z

N° de déclaration d'activité de prestataire de formation : 84691588769

FORMATION MASSAGE AUX HUILES « LE CORPS EN VIE »

DESCRIPTIF

Dates :

Les vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 Juillet 2021

Lieu :

Cabinet de Fanny Guénard, 117 bd de la croix rousse 69004 LYON

Public concerné :

- A partir de 18 ans sans limite d'âge.*
- Personne désireuse de se former ou de se perfectionner au massage bien-être.*

Intervenante :

Fanny GUENARD « Le corps en vie »

Massages bien-être aux huiles, réflexologie plantaire, massages sur chaise

Sophrologue : Diplômée IPEES. Consultations individuelles ou en groupes.

Intervient au cabinet à Lyon, dans des 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

Tarif :

400€ : animation 3 jours - 600€ en cas de prise en charge dans le cadre de la formation continue.
700€ pour deux personnes

CERTIFICAT

- Une attestation de formation « LE CORPS EN VIE » est remis à l'issu des trois modules.

Organisation

Horaires :

- Matinée : 9h00 à 12h30
- Après-midi : 14h à 17h30
- Une pause collation pour chaque demi-journée.

PROGRAMME DE LA FORMATION

« LE CORPS EN VIE »

Une formation en 3 jours Massage-bien-être aux huiles / Ergonomie posturale

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 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 a créé cette méthode qui permet un apprentissage basé sur le mouvement, la respiration, l'écoute du corps et de faire des sensations corporelles le point d'encre du masseur.

Au fil des séances,

- Vous découvrirez et pratiquerez 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 à l'approche de quelques postures de yoga que vous pratiquerez en alternance, vous développerez votre capacité à vous recentrer, à étirer votre corps selon vos besoins, à intérioriser les postures du masseur. Vous découvrez la force des intentions.
- La relaxation permet de trouver les sensations nécessaires pour garder l'énergie entre chaque massage.
- Vous découvrirez comment votre corps et votre mental peuvent s'accorder et se libérer pour créer un mouvement fluide et juste.

DEROULE de la FORMATION

MASSAGE	Thèmes abordés
<p>1ere demi-journée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueil, présentations, attente de chacun, • Présentation du cahier et du programme, • Préparation physique et mentale, • Accueil du client, son installation • Découverte du corps de la personne à masser, • Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (Le dos, les jambes - partie postérieure du corps), • Ergonomie posturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi cette envie de masser ? • La respiration et les gestes Accueillir le souffle, • Comment identifier les attentes de la personne à masser ? • Qu'est-ce qu'une posture d'écoute ? L'ancrage du corps Les sensations corporelles.
<p>2ème demi-journée</p> <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, les pieds et le dos - partie postérieure du corps), • 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 • S'écouter et écouter l'autre
<p>3ème demi-journée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappel de la journée précédente, • Préparation physique et mentale, • Se centrer sur les besoins de la personne massée (concentration, intentions), • Les auto-massages • Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (Le dos, les bras - partie postérieure du corps) • Fluidité du massage, • Ergonomie posturale, • Petites astuces, 	<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 tout en restant dans le présent • Se protéger

<p>4ème demi-journée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiration, • Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (les épaules, la nuque et la tête – partie postérieure du corps) • La force de l'intention dans la pratique du massage • Ergonomie posturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>5ème demi-journée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappel de la journée précédente, • Préparation physique et mentale, • La respiration de la personne massée • Rythme et fluidité du massage • Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (les jambes, les pieds – partie antérieure du corps) • Ergonomie posturale. • Petites astuces • S'étirer entre les massages 	<ul style="list-style-type: none"> • Compter sur mes sensations corporelles • Etirements justes • Visualisations des enchainements
<p>6ème demi-journée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiration, • Découverte et pratique du massage « le corps en vie » (les épaules, les bras, la nuque et le visage – partie antérieure du corps) • La force de l'intention dans la pratique du massage • Observer et percevoir les sensibilités de la personne que l'on masse, • Ergonomie posturale. • Synthèse • Débriefe sur la formation 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation

- Vous êtes capable de réaliser selon la demande du client, un massage bien-être aux huiles énergisantes ou relaxantes d'une heure,
- Vous êtes capable de mettre en valeur votre identité de praticien,
- Vous êtes capable d'effectuer plusieurs massages sans fatigue.

Ce qui vous est demandé :

- Les repas restent à votre charge.
- Apportez une grande et une petite serviette chacun.
- Venez avec un vêtement souple et un tee-shirt pas trop ample (vous pourrez vous changer sur place.
- Venez avec les ongles courts.

Ce qui est inclus

- Les séances de formation au Massage bien-être
- Tables de massage, huiles, lingettes, protections des tables, Tapis, coussins, couvertures, accessoires divers
- Le cahier des stagiaires.
- L'enseignement du Yoga Méditation, et les séances de sophrologie
- Tapis, coussins, couvertures, accessoires...
- Les collations pendant les pauses

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 4 personnes.
- L'inscription est effective à réception d'un chèque d'un montant de **200€** à l'ordre de « Guénard Fanny » pour 3 jours de stage.
- Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation de la formation par manque de participants.
- Les repas sont à votre charges.

Bulletin d'inscription
« LE CORPS EN VIE - FORMATION MASSAGE-BIEN-ETRE

Dates	SESSION DU Vendredi 23 au Dimanche 25 Juillet 2021
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 ou autre technique corporelle douce	
Pratiquez-vous un autre sport ?	
Problèmes de santé ou autres choses à signaler	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription dès réception du montant total du stage	Chèque de 200€ libellé au nom de Guénard Fanny Si la formation est annulée par manque de participants, ce montant vous sera remboursé
Envoyer à : Ou virement	Fanny Guénard 117 bd de la croix rousse 69004 Lyon Je vous joins mon RIB pour se faire

J'accepte les conditions d'annulation
Date et signature