



**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](mailto: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 REFLEXOLOGIE PLANTAIRE BIEN-ÊTRE « LE CORPS EN VIE »**

### **DESCRIPTIF**

**Dates :**

**les Lundi 25, Mardi 26 et Mercredi 27 octobre 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 réflexologie plantaire 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 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](mailto:contact@lecorpsevenie.fr)

[www.lecorpsevenie.fr](http://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 qui viennent ensemble.

## CERTIFICAT

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

## Organisation

### Horaires :

- Matinée : 9h00 à 12h30 – 9h30 le premier jour
- 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 Réflexologie plantaire bien-être / Ergonomie posturale

*Cette formation propose l'appropriation d'un protocole complet de reflexologie plantaire avec une approche originale et approfondie 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 la respiration, l'écoute du corps et de faire des sensations corporelles le point d'encrage du masseur.

#### **Au fil des séances,**

- Vous découvrirez et pratiquerez un protocole varié et complet qui prend en compte les pieds et les jambes jusqu'aux genoux et le séquençage ciblé de chaque mouvement en fonction des différentes zones du pied tout en tenant compte de 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 découvrir les ressources 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><b>1ere demi-journée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil, présentations, attente de chacun,</li> <li>• Présentation du cahier et du programme,</li> <li>• Préparation de la salle,</li> <li>• Base théorique : l'histoire de la technique, les centres énergétiques, la structure du pied,</li> <li>• Le toucher du reflexologue,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi cette envie de masser ?</li> <li>• La respiration et les gestes Accueillir le souffle,</li> <li>• Comment identifier les attentes de la personne à masser ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'une posture d'écoute ? L'ancrage du corps Les sensations corporelles.</li> </ul>
<p><b>2ème demi-journée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centrer et se recentrer si nécessaire,</li> <li>• Se protéger,</li> <li>• Préparation physique et mentale,</li> <li>• Accueil du client, son installation, l'anamnèse,</li> <li>• Découverte des pieds de la personne à masser,</li> <li>• Percevoir et observer les sensibilités de la personne massée,</li> <li>• Découverte et pratique du massage : 1<sup>ère</sup> partie</li> <li>• Ergonomie posturale,</li> <li>• S'étirer entre les massages,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle place je veux prendre en pratiquant le massage ?</li> <li>• Comment satisfaire la demande du massé ?</li> <li>• La respiration et les gestes Accueillir le souffle</li> <li>• S'écouter et écouter l'autre</li> </ul>
<p><b>3ème demi-journée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappel de la journée précédente,</li> <li>• Préparation physique et mentale,</li> <li>• Se centrer sur les besoins de la personne massée (ancrage, concentration, intentions),</li> <li>• Les auto-massages pour le praticien</li> <li>• Découverte et pratique du massage : 2<sup>ème</sup> partie</li> <li>• Fluidité du massage,</li> <li>• Ergonomie posturale,</li> <li>• Petites astuces,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment utiliser mon énergie sans la gaspiller,</li> <li>• Comment envisager un massage réussi ?</li> <li>• Visualisations de la pratique,</li> <li>• Anticiper tout en restant dans le présent</li> <li>• Se protéger</li> </ul>

<p><b>4ème demi-journée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration,</li> <li>• Découverte et pratique du massage : 3<sup>ème</sup> partie.</li> <li>• La force de l'intention dans la pratique du massage.</li> <li>• Ergonomie posturale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment percevoir l'attente de la personne à masser et respecter son besoin ?</li> <li>• Installer une intention dans le massage</li> <li>• La posture d'écoute pendant le massage</li> </ul>
<p><b>5ème demi-journée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappel de la journée précédente,</li> <li>• Préparation physique et mentale,</li> <li>• La respiration de la personne massée</li> <li>• Rythme et fluidité du massage</li> <li>• Découverte et pratique du massage : 4<sup>ème</sup> partie.</li> <li>• Ergonomie posturale.</li> <li>• Petites astuces</li> <li>• S'étirer entre les massages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compter sur mes sensations corporelles</li> <li>• Etirements justes</li> <li>• Visualisations des enchainements</li> </ul>
<p><b>6ème demi-journée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration,</li> <li>• Découverte et pratique du massage : 5<sup>ème</sup> partie et fin du massage.</li> <li>• La force de l'intention dans la pratique du massage.</li> <li>• Observer et percevoir les sensibilités de la personne que l'on masse,</li> <li>• Ergonomie posturale.</li> <li>• Synthèse</li> <li>• Débriefe sur la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment percevoir l'attente de la personne à masser et respecter son besoin ?</li> <li>• Installer une intention dans le massage</li> <li>• La posture d'écoute pendant le massage</li> </ul>

**OBJECTIFS :**

**A l'issue de cette formation**

- Vous êtes capable de réaliser selon la demande du client, un massage réflexologie plantaire bien-être complet qui peut durer jusqu'à 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 couverture et deux petites serviettes chacun.
- Venez avec des vêtements souples : Un pantalon qui peut se remonter facilement jusqu'au-dessus des genoux 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 réflexologie plantaire bien-être.
- La table de massage, huiles, lingettes, protections des tables, tapis et autres fournitures.
- Le cahier des stagiaires.
- L'enseignement du Yoga Méditation, et les séances de sophrologie.
- 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**

<b>Dates</b>	<b>SESSION de Lundi 25, Mardi 26 et Mercredi 27 octobre 2021</b>
<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Site internet</b>	
<b>Comment avez-vous connu cette formation ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le massage ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la sophrologie ou autre technique corporelle douce</b>	
<b>Pratiquez-vous un autre sport ?</b>	
<b>Problèmes de santé ou autres choses à signaler</b>	
<b>Personne à contacter en cas de besoin</b>	
<b>Inscription dès réception du montant total du stage</b>	<b>Chèque de 200€ libellé au nom de Guénard Fanny</b> Si la formation est annulée par manque de participants, ce montant vous sera remboursé
<b>Envoyer le chèque à : Ou par virement :</b>	Fanny Guénard 117 bd de la croix rousse 69004 Lyon IBAN : FR42 2004 1010 0716 6471 1503 892, BIC : PSSTFRPLYO

**J'accepte les conditions d'annulation**  
**Date et signature**