

SE FORMER AU MASSAGE PLEINE CONSCIENCE

« Le Corps En Vie »

Avec Fanny Guénard et Sophie Tresca

Avec l'approche 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.

Eventuellement, 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 4 jours

Jour 1 : Dimanche 5 mai 2024

- 14h00 : Accueil des participants
Présentation du stage et son fonctionnement
Distribution du cahier de stage
Première approche du praticien
Méditation « Accueil »
- 18h00 : Installation dans les chambres
- 19h30 : Dîner

Jour 2 : Lundi 6 mai 2024

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 : Détente « Visualisation de ses attentes et lâcher-prise »
Respiration - Yoga - Méditation
- 12h30 : Déjeuner
- 14h00 à 17h30 : Massage « Le corps en vie »
- 19h30 : Dîner

Jour 3 : Mardi 7 mai 2024

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 - 10h30 : Yoga / Sophrologie / Méditation
- 11h00 – 12h00 : Massage « Le corps en vie »
- 12h30 : Déjeuner
- 14h00 à 17h30 : Massage « Le corps en vie »
- 19h30 : Dîner

Jour 4 : Mercredi 8 mai 2024

- 8h00 : Petit-déjeuner
- 9h00 - 10h30 : Yoga / Sophrologie / Méditation
- 11h00 – 12h00 : Massage « Le corps en vie »
- 12h30 : Déjeuner
- 14h00 à 17h30 : Massage « Le corps en vie »
- 19h30 : Dîner

Jour 5 : Jeudi 9 mai 2024

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



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

Matériel fourni :

- Les tables de massage
- L'huile de massage (de pépin de raisin)
- Le matériel nécessaire à la pratique du massage
- Le matériel nécessaire à la pratique du Yoga et de la méditation sauf si vous préférez le votre

Nous vous remettons :

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

Hébergement et repas à la charge des stagiaires

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

Au domaine du Taillé

580€ par personne les 4 jours (hors hébergement) / **530€** avant le 29 décembre 2023 ou si vous vous inscrivez lors du salon "bien-être et médecine douce", à la cité internationale, auquel nous participons du 18 au 21 Janvier 2024

Duo : **1 060€** euros les 4 jours (hors hébergement) / **950€** avant le 29 décembre 2023

Un acompte de 300€ par personne vous sera demandé pour confirmer votre inscription.

Nous serons heureuses de vous accueillir !



Fanny GUENARD

« Masseur Bien-être depuis plus de 15 ans et Sophrologue depuis 9 ans, je pratique mon activité dans mon cabinet à Lyon, dans divers hôtels 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.



117 Boulevard de la Croix Rousse - 69004 LYON

Tél : 06 20 56 41 67

Mail : contact@lecorpsevenie.fr

Site : www.lecorpsevenie.fr



Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga et Méditation, Sophrologue.

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'Homme - 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 »

Dates	Du 5 au 9 Mai 2024
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
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	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription dès réception du montant total du stage	Inscription à titre individuelle : 580€ <input type="checkbox"/> Inscription réduite (vu avec nous) <input type="checkbox"/> Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca Ou IBAN de Fanny : FR42 2004 1010 0716 6471 1S03 892 BIC :PSSTFRPPLYO
Bulletin à envoyer à :	 Espace 24 - 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 :