

Formation en 3 jours à Lyon

Réflexologie plantaire bien-être / Ergonomie posturale

DATE :

LIEU : Au cabinet de Fanny GUENARD - 117 Boulevard de la Croix Rouse - 69004 LYON

PUBLIC CONCERNÉ

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

CONTENU

Cette formation propose l'appropriation d'un protocole complet de réflexologie 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, consultante en développement personnel, 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.



Fanny GUENARD - « Le Corps En Vie » Consultante en Développement personnel

« Masseur Bien-être et sophrologue depuis plus de 15 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, j'anime des formations au massage « Le Corps En Vie » que j'ai créé, à la réflexologie plantaire et au massage assis. Je souhaite partager au plus grand nombre le plaisir de mieux se connaître, de vivre une vie plus épanouie, ceci en pleine conscience de ses forces. »

Adresse : 117 Boulevard de la Croix Rouse - 69004 LYON
Téléphone : 06 20 56 41 67 - **Mail :** contact@lecorpsevenvie.fr
Site : www.lecorpsevenvie.fr
N° de SIRET : 522 117 415 000 29 - **Code APE :** 9604Z



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.

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.

PROGRAMME

Horaires :

Matinée : de 9h00 à 12h30 – (9h30 le premier jour)

Après-midi : de 14h à 17h30

Une pause collation pour chaque demi-journée.

Contenu	Thèmes abordés
1^{ère} demi-journée <ul style="list-style-type: none">• Accueil, présentations, attentes de chacun• Présentation du cahier et du programme• Préparation de la salle• Base théorique : l'histoire de la technique, les centres énergétiques, la structure du pied• Le toucher du réflexologue	<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
2^{ème} demi-journée <ul style="list-style-type: none">• Se centrer et se recentrer si nécessaire• Se protéger• Préparation physique et mentale• Accueil du client, son installation, l'anamnèse• Découverte des pieds de la personne à masser• Percevoir et observer les sensibilités de la personne massée• Découverte et pratique du massage : 1^{ère} partie• 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
3^{ème} demi-journée <ul style="list-style-type: none">• Rappel de la journée précédente• Préparation physique et mentale• Se centrer sur les besoins de la personne massée (ancrage, concentration, intentions)• Les automassages pour le praticien	<ul style="list-style-type: none">• Comment utiliser mon énergie sans la gaspiller,• Comment envisager un massage réussi ?• Visualisations de la pratique• Anticiper tout en restant dans le présent• Se protéger

<ul style="list-style-type: none"> • Découverte et pratique du massage : 2^{ème} partie • Fluidité du massage • Ergonomie posturale • Petites astuces 	
4^{ème} demi-journée <ul style="list-style-type: none"> • Respiration • Découverte et pratique du massage : 3^{ème} partie • 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
5^{ème} demi-journée <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 : 4^{ème} partie • 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
6^{ème} demi-journée <ul style="list-style-type: none"> • Respiration • Découverte et pratique du massage : 5^{ème} partie et fin du massage • 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 • Débrief 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

LOGISTIQUE

L'hébergement et les repas sont à la charge des stagiaires

Ce qui vous est demandé :

- 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 collations pendant les pauses.
- La table de massage, huiles, lingettes, protections des tables, tapis et autres fournitures.
- Les séances de formation au Massage Réflexologie plantaire Bien-être.
- L'enseignement du Yoga Méditation et les séances de sophrologie.
- Le cahier des stagiaires
- Une attestation de formation « LE CORPS EN VIE » remise à l'issue des 3 journées.

TARIFS ET INSCRIPTION

- 450 € pour les 3 jours - 800€ pour deux personnes qui viennent ensemble
- D'autres réductions sont possibles (voir avec moi)
- Places limitées à 4 personnes.

Règlement

- Un acompte de 150 € par personne vous sera demandé pour confirmer votre inscription. Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation de la formation par manque de participants.
- Le reste dû vous sera demandé le premier jour de la formation.

Modalités et conditions d'annulation

Si vous annulez moins de trois semaines à l'avance, le montant avancé sera gardé sous forme d'avoir pour une prochaine formation.

Bulletin d'inscription

Formation Réflexologie plantaire / Ergonomie posturale	
Date
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 sport ?	
Problèmes de santé ou autres choses à signaler ?	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription	Inscription 3 jours : 450 € <input type="checkbox"/> Réduction (vu avec moi) <input type="checkbox"/>
	Validation de l'inscription dès réception d'un acompte de 150 €
Règlement	Par chèque A libeller à l'ordre de Fanny GUENARD A envoyer à Fanny GUENARD - 117 boulevard de la Croix Rousse 69004 Lyon Par virement : Nom : GUENARD IBAN : FR42 2004 1010 0716 6471 1S03 892, BIC : PSSTFRPPLYO

J'accepte les conditions d'annulation.

Date et signature