



www.massagecotedazur.com



www.latitudezen.com

FORMATION MESSAGES

Relax'Sens et Latitude Zen mettent en commun leurs compétences et leurs moyens pour vous proposer des **stages de qualité, pratiques et synthétiques**.

Les formations sont proposées sur toute l'année, les week-ends ou en semaine.

La salle de formation est située à **Mouans-Sartoux**, sur la Côte d'Azur.

Au calme dans la verdure, elle est spacieuse, dispose d'un grand parking gratuit et d'un espace cuisine pour se restaurer.

A la demande, et en fonction du nombre de stagiaires, nous pouvons également intervenir dans d'**autres lieux entre St Raphaël et Monaco** (salle spécialisée, domicile, yacht, hôtel, plage privée, spa, etc...).

Axées sur la pratique, les formations sont proposées en **groupe réduit** (jusqu'à 10 personnes) ou en cours particuliers (nous consulter).

Des **supports de cours détaillés** et tout l'équipement nécessaire sont fournis.

Vous assistez à des démonstrations commentées, puis vous pratiquez tout en étant guidé et conseillé, étape par étape.

En alternance avec un(e) autre stagiaire, vous recevez la technique enseignée, puis vous la donnez.

Le nombre limité de participants, associé à des méthodes pédagogiques adaptées, garantissent un **apprentissage accéléré** de ces techniques.

Les formations proposées ne nécessitent aucune connaissance préalable, ni capacité particulière.

Elles s'adressent aussi bien aux particuliers qui souhaitent s'initier aux massages, qu'aux professionnels qui souhaitent se former à une nouvelle technique.

A l'issue de chaque atelier de formation, et après contrôle des connaissances, un **certificat de participation** vous est délivré.

PROGRAMME 2007

Formations	Durées	Dates	Lieu	Intervenants
Massage thaï au sol	5 jours	23 au 27 juillet 2007	Mouans-Sartoux	Matthieu Charton
Shiatsu bien-être	5 jours	6 au 10 août 2007	Mouans-Sartoux	Pascale Saline
Massage sur chaise	2 x 2 jours	31 mars-1er avril 2007 et 28-29 avril 2007 23-24 juin 2007 et 7-8 juillet 2007 29-30 septembre 2007 et 20-21 octobre 2007	Mouans-Sartoux	Pascal Vergnes
Réflexo plantaire thaï	2 x 2 jours	27-28 janvier 2007 et 24-25 février 2007 26-27 mai 2007 et 16-17 juin 2007 17-18 novembre 2007 et 1-2 décembre 2007	Mouans-Sartoux	Matthieu Charton
Siam aux huiles	2 x 2 jours	3-4 février 2007 et 3-4 mars 2007 13-14 octobre 2007 et 10-11 novembre 2007	Mouans-Sartoux	Matthieu Charton
Massage Californien	2 x 2 jours	5-6 mai 2007 et 19-20 mai 2007	Mouans-Sartoux	Pascal Vergnes
Marketing du bien-être	2 jours	24-25 mars 2007 30 juin-01 juillet 2007 24-25 novembre 2007	Mouans-Sartoux	Matthieu Charton Pascale Saline

MASSAGE THAI TRADITIONNEL (NUAD BO'RARN) en 5 jours (40 heures)

Essentiellement basée sur l'enseignement de l'école "Wat Po" de Bangkok (Thaïlande), la formation intègre certaines techniques de l'école "Shivago Komarpaj – Old Medicine Hospital" de Chiang Mai (Thaïlande).

Le Nuad Bo'Rarn est une discipline thaïlandaise ancestrale aux multiples influences : yoga et médecine ayurvédique indienne, massage chinois traditionnel, Shiatsu japonais,...

Ce massage traditionnel thaïlandais s'apparente à un "yoga à deux", actif pour le praticien et passif pour le massé. Les postures du Hatha Yoga sont au centre de la pratique, les mouvements étant contrôlés par le thérapeute.

Même s'il est plus "tonique" qu'un massage aux huiles, le Nuad Bo'Rarn peut être pratiqué avec une pression plus ou moins forte en fonction de la sensibilité du patient.

Le but essentiel du Nuad Bo'Rarn est d'obtenir ou de rétablir dans le corps du massé un flux d'énergie harmonieux. Ses effets sont préventifs, curatifs et apaisants.

Il favorise l'évacuation de l'énergie excédentaire tout en dynamisant, et contribue à entretenir le bien-être et une bonne santé.

Se pratique habillé sur matelas futon au sol.

Contenu du stage de massage thaï traditionnel (5 jours, 40 heures) :

Histoire, présentation et règles de base.

Effectuer un enchaînement structuré complet de 2 heures en utilisant les pouces, les paumes, les mains, les coudes, les genoux et les pieds. Les techniques enseignées comprennent des accupressions, des étirements, des compressions, des pétrissages et des percussions.

Construire un massage thaï traditionnel sur mesure, adapté au temps disponible (de 15 mn à 2h00), à la demande ou aux conditions physiques de votre client.

Utiliser des balluchons (ou pochons) d'herbes et d'épices, appliqués entre chaque séquence de massage, pour offrir à vos clients un véritable massage thaï traditionnel aux herbes (Siam aux herbes).

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

Du 23 au 27 juillet 2007.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 2 personnes).

SHIATSU BIEN-ETRE en 5 jours (40 heures)

La formation est basée sur l'enseignement de l'école de Shiatsu André Nahum (Paris).

Le Shiatsu utilise le toucher pour rétablir la circulation de l'énergie vitale dans les zones du corps où celle-ci se trouve en manque ou en excès.

Il se pratique en exerçant une pression plus ou moins forte sur des points précis (les tsubos) situés le long des méridiens et régissant un organe ou une fonction spécifique.

Le praticien peut faire appel à d'autres techniques (pétrissage, rotation des articulations, étirements, vibrations) pour éliminer les blocages énergétiques, stimuler les points faibles et activer les forces naturelles d'auto guérison.

Puisant dans la sagesse traditionnelle chinoise, le shiatsu enseigne à percevoir la santé de l'être humain dans sa globalité physique, psychique et mentale.

Le Shiatsu bien-être est facile à appréhender et vous permet de rentrer rapidement dans la pratique pour apporter à votre entourage ou à vos clients ses nombreux bienfaits.

Apprenez un condensé de cette technique ancestrale d'origine japonaise en 28 heures de pratique guidée, 8 heures de théorie fondamentale et 4 heures de révision/vérification.

Se pratique habillé sur matelas futon au sol.

Contenu du stage de Shiatsu bien-être (5 jours, 40 heures) :

Relations entre les méridiens et les organes.

Circulation de l'énergie dans le corps.

Localisation des points Shiatsu et techniques de pression.

Position du masseur et du massé.

La respiration consciente.

Manipulations spécifiques (épaules, omoplates,...).

Effectuer un enchaînement structuré de 1h30 en utilisant les pouces, les doigts, les paumes, les poings, les coudes et les avants bras.

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

Du 6 au 10 août.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 2 personnes).

MASSAGE SUR CHAISE AMMA ASSIS en 4 jours (32 heures)

La formation, basée sur l'enseignement de David Palmer, intègre certaines techniques de Shiatsu et de Nuad Bo'Rarn.

Le massage sur chaise ergonomique "Amma assis" est né de la rencontre entre les civilisations japonaise et californienne.

Le Amma (littéralement « calmer par le toucher ») est un dérivé du Shiatsu, art traditionnel japonais de digitopression, adapté par David Palmer dans les années 1980.

Cette technique se caractérise par des pressions plus ou moins appuyées sur des points précis de la tête, du cou, des épaules, du dos, des bras, des mains et des hanches, qui activent la circulation énergétique.

Le Amma assis donne du tonus, de la vitalité, relaxe, soulage du stress, apporte un bien-être global et permet de rétablir un meilleur flot de circulation énergétique dans le corps.

Il se pratique habillé sur une chaise ergonomique très confortable.

Sa simplicité et ses spécificités en font un massage destiné à un très large public.

Bref (15 à 20 minutes) mais efficace, il peut se pratiquer à domicile, en entreprise ou pour des événementiels. Il ne requiert aucun aménagement particulier : un espace de 5m² suffit.

C'est un outil de prévention pour la gestion du stress en entreprise (il diminue l'absentéisme et augmente la productivité).

Economiquement et psychologiquement acceptable par tous, c'est une porte d'entrée vers d'autres techniques de massages.

Contenu du stage de massage Amma assis :

Ajustement de la chaise ergonomique en fonction de la morphologie du client.

Apprentissage de l'enchaînement complet de mouvements, appelé Kata.

Positionnement du praticien autour de la chaise.

Conseils spécifiques pour développer cette activité.

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, côte d'azur) :

31 mars-1er avril 2007 et 28-29 avril 2007, **ou**

23-24 juin 2007 et 7-8 juillet 2007, **ou**

29-30 septembre 2007 et 20-21 octobre 2007.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates, autres durées et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 4 personnes).

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ en 4 jours (32 heures)

La formation est basée sur l'enseignement de l'école Wat Po de Bangkok (Thaïlande).

Technique trois fois millénaire d'origine Chinoise, la réflexologie plantaire consiste à stimuler sur la plante des pieds les zones réflexes qui correspondent chacune à une partie de l'organisme.

La réflexologie plantaire thaï est une excellente synthèse des techniques traditionnelles utilisées en Chine, en Corée et au Japon.

Un mélange de crème et d'huile est appliqué sur les pieds et le bas des jambes jusqu'aux genoux.

Un stick en bois est également utilisé pour faire réagir plus efficacement les zones réflexes.

Merveilleusement relaxante et efficace, cette technique permet d'améliorer l'état de santé général et de rétablir l'harmonie dans le corps du massé en détectant et corrigeant les déséquilibres énergétiques.

La réflexologie plantaire thaï stimule également la circulation sanguine et lymphatique.

Se pratique jambes nues sur chaise relaxante ou sur table de massage, avec de la crème ou de l'huile de massage.

Contenu du stage de réflexologie plantaire du Siam :

Description des différentes zones réflexes du pied.

Enchaînement structuré de 1h00 à 1h30 sur les pieds et le bas des jambes jusqu'aux genoux.

Utilisation d'un stick en bois pour faire réagir plus efficacement les zones réflexes (un stick de réflexologie plantaire en bois est offert à chaque participant).

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

27-28 janvier 2007 et 24-25 février 2007, **ou**

26-27 mai 2007 et 16-17 juin 2007, **ou**

17-18 novembre 2007 et 1-2 décembre 2007.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates, autres durées et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 2 personnes).

SIAM AUX HUILES en 4 jours (32 heures)

La formation est basée sur l'enseignement de l'école Wat Po de Bangkok (Thaïlande).

Un savant mélange de techniques occidentale et orientale :

Le massage Siam aux huiles est une excellente combinaison entre le massage ayurvédique Indien, le massage Suédois, le massage Californien, le Nuad Bo'Rarn (massage thaïlandais traditionnel) et la réflexologie plantaire du Siam.

Se pratique en sous vêtements sur table de massage, avec de la crème ou de l'huile de massage.

Contenu du stage Siam aux huiles :

Vous apprenez un enchaînement structuré complet de massage aux huiles du dos, des jambes, des pieds, du ventre, des bras, des mains, des épaules, de la nuque et du visage.

Vous êtes également initié à l'aromathérapie.

A l'issue du stage, vous savez pratiquer des mouvements fluides et harmonieux, accompagnés de pressions et de percussions légères, d'étirements modérés, en insistant sur les zones musculaires les plus tendues et sur plusieurs lignes d'énergies (les "Sen").

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

3-4 février 2007 et 3-4 mars 2007, **ou**

13-14 octobre 2007 et 10-11 novembre 2007.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates, autres durées et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 2 personnes).

MASSAGE CALIFORNIEN en 4 jours (32 heures)

La formation est basée sur l'enseignement de l'ITEC (Grande Bretagne). Elle intègre également une approche du « massage holistique » et du massage Suédois.

Le massage Californien permet d'approcher l'individu dans son unité et dans sa globalité.

Relaxant, il permet par un toucher enveloppant de relier toutes les parties du corps entre elles.

Composé de pressions glissées, d'effleurages lents, de mouvements fluides et harmonieux, il intensifie la notion de bien-être et de conscience d'unité corporelle.

Il se caractérise par la douceur des gestes, empreints d'une grande intensité.

Par une écoute attentive, le massage Californien met l'accent sur la qualité de la communication sensorielle entre le praticien et le patient.

A travers cette relation de confiance, les tensions mentales et physiques se libèrent pour retrouver un équilibre et un état de profonde relaxation.

Se pratique en sous vêtements sur table de massage, avec de la crème ou de l'huile de massage.

Contenu du stage de massage Californien :

Vous apprenez un enchaînement structuré complet de massage Californien, intégrant le dos, les jambes, les pieds, le ventre, le buste, les épaules, les bras, les mains et la tête.

Les techniques enseignées sont variées, incluant pétrissage, effleurage, palper rouler, friction et percussions. Le protocole vous permet de développer le ressenti nécessaire à une bonne pratique du massage Californien.

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

5-6 mai 2007 et 19-20 mai 2007.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates, autres durées et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 4 personnes).

MARKETING DU BIEN ETRE en 2 jours (16 heures)

Ce stage vous permet d'appréhender toutes les notions indispensables à votre environnement de travail dans le domaine du bien-être (création de votre société, cadre légal, promotion de vos services, comportement face à vos clients, fidélisation de votre clientèle, développement de votre chiffre d'affaires, ...).

Etre un excellent praticien en techniques de bien-être, c'est important, mais cela ne suffit pas.

Encore faut il le faire savoir pour en faire bénéficier les personnes potentiellement intéressées.

Et apprendre à convaincre, puis à fidéliser.

Contenu du stage de Marketing bien-être :

Notions de création de sociétés : cadre légal, comment s'établir, avantages et inconvénients de chaque possibilité (entreprise individuel, société, association, ...), les assurances RCP et le matériel nécessaire.

Les « 4 P » du marketing : définir vos produits et vos services, choisir votre clientèle, fixer vos prix, promouvoir votre société.

Se présenter au téléphone et accueillir vos clients dans votre institut, spa ou cabinet.

Fidéliser vos clients et développer votre chiffre d'affaires.

Notions de création de site Internet et de communication sur le net.

La psychologie appliquée aux massages bien-être pour :

- mieux réagir dans des situations délicates (demande sexuelle, détresse psychologique de clients, demande d'ordre médical, ...).

- éviter ce type de situation en amont.

Prochaines dates (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

24-25 mars 2007, **ou**

30 juin-01 juillet 2007, **ou**

24-25 novembre 2007.

Le nombre de places est limité à 10 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 4 personnes).

NOTE :

L'enseignement de ces techniques de massages bien-être est proposé à des fins non médicales.

En cas de doute sur les contre-indications de ces techniques de bien-être, la consultation d'un médecin est indispensable.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à retourner à
Latitude Zen, 1173 Chemin Fahnestock, 06700 St Laurent du Var
ou Relax'Sens, 1 rue de Provence, 06600 Antibes

Pour officialiser votre inscription, merci de nous faire parvenir ce document de 2 pages complété et signé, accompagné d'un chèque de réservation de 230 euros par week-end de formation sélectionné, ou de 575 euros par séminaire de 5 jours.

Les chèques, à l'ordre de Latitude Zen **ou** de Relax'Sens, sont encaissés à la fin de chaque week-end de formation ou à la fin de chaque séminaire.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas de non présentation ou d'abandon (sauf en cas de force majeure dûment justifié). En cas d'absence partielle, le chèque est encaissé mais vous pouvez revenir à une autre date de formation afin de finaliser votre stage.

Formations	Durées	Dates	Tarifs TTC	Cochez
Massage thaï au sol	5 jours	23 au 27 juillet 2007	1 x 575 €	<input type="checkbox"/>
Shiatsu bien-être	5 jours	6 au 10 août 2007	1 x 575 €	<input type="checkbox"/>
Massage sur chaise	2 x 2 jours	31 mars-1er avril 2007 et 28-29 avril 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		23-34 juin 2007 et 7-8 juillet 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		29-30 septembre 2007 et 20-21 octobre 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
Réflexologie plantaire thaï	2 x 2 jours	27-28 janvier 2007 et 24-25 février 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		26-27 mai 2007 et 16-17 juin 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		17-18 novembre 2007 et 1-2 décembre 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
Siam aux huiles	2 x 2 jours	3-4 février 2007 et 3-4 mars 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		13-14 octobre 2007 et 10-11 novembre 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
Massage Californien	2 x 2 jours	5-6 mai 2007 et 19-20 mai 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
Marketing du bien-être	2 jours	24-25 mars 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		30 juin-01 juillet 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>
		24-25 novembre 2007	2 x 230 €	<input type="checkbox"/>

La salle de formation est située au 520 route des Aspres, 06370 Mouans-Sartoux (près de l'hôpital de Grasse Clavary).

Au calme dans la verdure, elle est spacieuse, dispose d'un grand parking gratuit et d'un espace cuisine (vous pouvez donc prendre de quoi vous restaurer).

Les journées de formation débutent à 9h00 et se terminent à 18h00.

Merci de prévoir des vêtements amples et confortables et une grande serviette (ainsi qu'un plaid en hiver).

Boissons et collations sont inclus dans le tarif.

A partir de 2 personnes et en fonction de nos disponibilités, des plannings de stages "sur mesure" peuvent être organisés en semaine ou en week-end. Des cours particuliers sont également disponibles. Les tarifs sont à définir ensemble.

Pour tout renseignement complémentaire, nous vous invitons à contacter :



Pascal
06 14 62 69 69
contact@massagecotedazur.com
www.massagecotedazur.com



Matthieu
06 60 54 36 53
info@latitudezen.com
www.latitudezen.com

Merci de compléter les informations ci-dessous :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Profession :

Téléphones :

Email :

Facture demandée (oui / non) :

J'atteste avoir lu les modalités d'inscription et les accepter.

Fait à, _____ le _____

Mention manuscrite « lu et approuvé »
Signature (et cachet si société)