

---

## FORMATIONS EN MASSAGES bien-être et énergétique sur la Côte d'Azur

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

Les formations sont proposées à **la carte**, sur toute l'année, les week-ends, en semaine, en séminaire d'été, ou dans le cadre de **forfaits Pro de 200 heures ou de 300 heures**.

Les **forfaits Pro** vous permettent d'accéder à des « **cycles longs** » de formation à des **tarifs préférentiels**. Ils sont garants d'un enseignement approfondi et diversifié qui vous permet d'acquérir tous les outils nécessaires à la création de votre activité de **praticien en massages bien-être**.

Les salles de formation sont à **Antibes** (cabinet de Relax'Sens), à **St Laurent du Var** (cabinet de Latitude Zen), à **Nice** (cabinet d'Emmanuelle Crombez, ostéopathe DO, formatrice en Anatomie) et à **Sophia-Antipolis**.

A la demande, et en fonction du nombre de stagiaires, nous pouvons également intervenir dans d'**autres lieux en France ou à l'étranger** (spa, hôtel, domicile, ...).

Axées sur la **pratique** et sur des **exercices ludiques** propices à développer des qualités de **relation d'aide**, toutes les formations sont proposées en **groupe réduit** (4 à 8 personnes en fonction du lieu) ou en cours particuliers (nous consulter).

Des stages en résidentiel (hébergement et repas compris) sont aussi organisés ponctuellement, été comme hiver, dans l'arrière pays des Alpes-Maritimes ou du Var.

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 efficace et ludique** de ces techniques, tout en favorisant la **qualité du toucher**, la **relation à soi-même et à l'autre**.

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

Nous vous invitons cependant à développer pendant les stages une ouverture à vous-même et aux autres.

Ces formations s'adressent aussi bien aux particuliers qui souhaitent s'initier au monde des massages bien-être et de la relation d'aide, 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.

**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.

## PROGRAMME 2010

Formations	Durées	Dates	Lieux	Intervenants
<b>Relaxation coréenne</b> (Latitude Zen)	2 jours	13-14 février 2010	St Laurent du Var	Pascale Saline (Latitude Zen)
	2 jours	23-24 octobre 2010	St Laurent du Var	
<b>Massage traditionnel thaï au sol</b> <b>(Nuad Bo'Rarn)</b> (Latitude Zen)	5 jours	5 au 9 juillet 2010	St Laurent du Var	Matthieu Charton (Latitude Zen)
<b>Shiatsu bien-être</b> (Latitude Zen)	5 jours	2 au 6 août 2010	St Laurent du Var	Pascale Saline (Latitude Zen)
<b>Massage sur chaise Amma</b> (Relax'Sens)	2 x 2 jours	27-28 mars et 10-11 avril 2010	Antibes	Pascal Vergnes (Relax'Sens)
	2 x 2 jours	11-12 septembre et 25-26 septembre 2010	Antibes	
<b>Massage sur chaise Amma</b> <b>« Certification ASCA »</b> (En partenariat avec l'EDRA)	7 jours	18 au 21 février et 12 au 14 mars 2010	Nice	Pascal Vergnes (Relax'Sens)
	7 jours	6 au 9 mai et 18 au 20 juin 2010	Nice	
<b>Réflexologie plantaire thaï</b> (Latitude Zen)	2 x 2 jours	17-18 avril et 8-9 mai 2010	St Laurent du Var	Matthieu Charton (Latitude Zen)
	2 x 2 jours	25-26 septembre et 9-10 octobre 2010	St Laurent du Var	
<b>Siam aux huiles</b> <b>Niveau I</b> (Latitude Zen)	2 x 2 jours	20-21 mars et 3-4 avril 2010	St Laurent du Var	Matthieu Charton (Latitude Zen)
	2 x 2 jours	2-3 octobre et 16-17 octobre 2010	St Laurent du Var	
<b>Siam aux huiles</b> <b>Niveau II</b> (Latitude Zen)	2 jours	1-2 mai 2010	St Laurent du Var	Matthieu Charton (Latitude Zen)
	2 jours	11-12 décembre 2010	St Laurent du Var	
<b>Massage Californien</b> <b>Niveau I</b> (Relax'Sens)	2 x 2 jours	30-31 mai et 12-13 juin 2010	Antibes	Pascal Vergnes (Relax'Sens)
	2 x 2 jours	6-7 novembre et 20-21 novembre 2010	Antibes	
<b>Massage Californien</b> <b>Niveau II</b> (Relax'Sens)	2 jours	19-20 décembre 2009	Antibes	Pascal Vergnes (Relax'Sens)
	2 jours	11-12 décembre 2010	Antibes	
<b>4 mains créatif</b> Séminaire d'été en résidentiel	5 jours	12 au 17 juillet 2010	Séranon	Pascal Vergnes Matthieu Charton
<b>Développer votre projet</b> <b>(Marketing du bien-être)</b> (Latitude Zen)	2 jours	10-11 avril 2010	Sophia-Antipolis	Matthieu Charton (Latitude Zen)
	2 jours	20-21 novembre 2010	Sophia-Antipolis	
<b>Relation d'aide et comportement</b> <b>du praticien</b> (Relax'Sens)	2 jours	24-25 avril 2010	Antibes	Pascal Vergnes (Relax'Sens)
<b>Anatomie</b> (Emmanuelle Crombez)	4 x 1 jour	23 mai, 30 mai, 6 juin et 13 juin 2010	Nice	Emmanuelle Crombez, Ostéopathe DO

## RELAXATION COREENNE en 2 jours (16 heures)

---

Le praticien en relaxation coréenne effectue des manoeuvres progressives des pieds vers la tête. Par des mobilisations passives des articulations, par des étirements musculaires progressifs et délicats, par de légères secousses destinées à induire une vibration douce dans le corps, il dénoue les tensions qui se sont installées. Le but est de produire une ondulation "naturelle" du corps de la personne massée et de conserver cette ondulation assez longtemps pour que le cerveau en crée une persistance.

Un massage lent du visage et du cuir chevelu conclut la séance.

La relaxation coréenne vise principalement le relâchement des zones de tension au niveau des articulations et des muscles, mais aussi un lâcher prise global. Les tensions disparaissent, l'esprit se détend !

Pour permettre ce « décrochage » chez le receveur, le praticien soigne sa qualité de présence, d'écoute, voir d'accompagnement.

La relaxation coréenne constitue une excellente méthode de lâcher prise, particulièrement recommandée pour les personnes sujettes au stress.

Se pratique habillé sur matelas futon au sol.

### Contenu du stage de relaxation coréenne (2 jours, 16 heures) :

Histoire, présentation et règles de base.

Exercices posturaux et respiratoire chaque matin pour favoriser votre éveil musculaire et articulaire, pour échauffer et assouplir votre corps.

Effectuer un enchaînement structuré complet d'1h à 1h30, incluant un massage du visage et du cuir chevelu en fin de séance (apprentissage des différentes séquences du protocole, étape par étape).

Pratiquer les postures et les gestes justes.

Découvrir vos potentialités corporelles, développer votre propre mobilité pour la transmettre au receveur.

Initiation au langage émotionnel du corps : la symbolique des membres supérieurs et inférieurs, du squelette et des différentes articulations est abordée afin de mieux comprendre le vécu psycho corporel du receveur.

La relaxation coréenne est un outil particulièrement intéressant et complémentaire pour les professionnels de la relation d'aide (massothérapeutes, relaxologues, sophrologues, ...), mais aussi pour tous ceux qui désirent aller plus loin dans l'apprentissage du langage émotionnel du corps.

### Prochaines dates (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :

13-14 février 2010.

23-24 octobre 2010.

Le nombre de places est limité à 4 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

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



## 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 client.

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 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 (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :**

5 au 9 juillet 2010.

Le nombre de places est limité à 8 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 4 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 avant bras.

### **Prochaines dates (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :**

2 au 6 août 2010.

Le nombre de places est limité à 8 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

Autres dates et autres lieux disponibles sur demande (à partir de 4 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 5m<sup>2</sup> 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 (4 jours, 32 heures) :**

Protocole d'accueil du client.

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

Postures du praticien autour de la chaise.

Conseils spécifiques pour développer cette activité.



### **Prochaines dates (Antibes, Côte d'Azur) :**

27-28 mars et 10-11 avril 2010.

11-12 septembre et 25-26 septembre 2010.

Le nombre de places est limité à 4 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).

## **MASSAGE SUR CHAISE AMMA ASSIS « Certification ASCA » en 7 jours (56 heures)**

---

La formation est assurée en partenariat avec l'Ecole De Réflexologie Appliquée (EDRA) de Nice.

Basé sur 56 heures de cours, ce programme permet d'obtenir la certification de l'ASCA International (*association neutre et indépendante, interface agissant au service des praticiens de santé, du grand public et des assureurs. Ses missions : la promotion, l'intégration et le développement des médecines alternatives, complémentaires*).

Le programme s'articule sur l'enseignement pratique du « kata » de 20 minutes et sur les bases du fonctionnement énergétique.

### **Contenu du stage de massage Amma assis « Certification ASCA » (7 jours, 56 heures) :**

Protocole d'accueil du client.

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

Postures du praticien autour de la chaise.

Respiration et mouvements.

Théorie sur les méridiens énergétiques.

Conseils spécifiques pour développer cette activité.

### **Prochaines dates (Nice, Côte d'Azur) :**

18 au 21 février et 12 au 14 mars 2010.

6 au 9 mai et 18 au 20 juin 2010.



## **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 thaï (4 jours, 32 heures) :**

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 (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :**

17-18 avril et 8-9 mai 2010.

25-26 septembre et 9-10 octobre 2010.

Le nombre de places est limité à 4 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).



## SIAM AUX HUILES niveau I en 4 jours (32 heures), niveau II optionnel en 2 jours (16 h)

---

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

Savant mélange de techniques occidentales et orientales, le massage Siam aux huiles est une excellente combinaison entre le massage ayurvédique Indien, le Lomi Lomi Hawaïen (utilisation des avant-bras), les massages Suédois et Californien, le Nuad Bo'Rarn (massage thaïlandais traditionnel) et la réflexologie plantaire thaï.

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 niveau 1 (en 4 jours, 32 heures) :**

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 ; en adoptant les bonnes postures vous permettant de vous préserver. Vous recevez également des notions d'aromathérapie.

A l'issu 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 niveau 1 (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :**

20-21 mars et 3-4 avril 2010.

2-3 octobre et 16-17 octobre 2010.

### **Contenu du stage Siam aux huiles niveau 2, optionnel (en 2 jours, 16 heures) :**

Révision et approfondissement du Siam aux huiles niveau 1 et de l'aromathérapie.

Intégration de nouvelles techniques comme l'utilisation des avants bras (lomi lomi hawaïen) et des mouvements inspirés de la fasciathérapie.

Notions d'anatomie appliquée aux massages bien-être.

Posture et énergie du praticien.

Utilisation de pochons d'herbes et d'épices thaï (chauffés à la vapeur) entre chaque séquence du Siam aux huiles pour pouvoir proposer à vos clients un autre massage bien-être : le « Siam aux herbes ».

Utilisation de pierres chaudes (basaltes) et froides (marbres) entre chaque séquence du Siam aux huiles pour pouvoir proposer à vos clients un autre massage bien-être : le « Siam aux pierres ».

Créativité et massage à 4 mains.

Conseils sur l'acquisition du matériel (tables, holster, huiles, pochons, pierres chaudes,...) et échanges sur le développement de l'activité et sur les expériences des stagiaires.



### **Prochaines dates niveau 2 (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :**

1-2 mai 2010.

11-12 décembre 2010.

Le nombre de places est limité à 4 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).

## MASSAGE CALIFORNIEN niveau I en 4 jours (32 heures), niveau II optionnel en 2 jours (16 h)

---

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

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 niveau 1 (en 4 jours, 32 heures) :**

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 niveau 1 (Antibes, Côte d'Azur) :**

30-31 mai et 12-13 juin 2010.

6-7 novembre et 20-21 novembre 2010.

### **Contenu du stage de massage Californien niveau 2, optionnel (en 2 jours, 16 heures) :**

Après avoir intégré le premier niveau, ce stage vous permet d'approfondir et de compléter la technique du niveau I. Il propose des exercices afin de renforcer votre capacité d'écoute et de créativité.

### **Prochaines dates niveau 2 (Antibes, Côte d'Azur) :**

11-12 décembre 2010.

Le nombre de places pour le niveau 2 (optionnel) est limité à 4 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).

## **DEVELOPPER VOTRE PROJET (MARKETING DU BIEN-ETRE) en 2 jours (16 heures)**

---

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

Encore faut il le faire savoir pour en faire bénéficier les personnes potentiellement intéressées, mettre en confiance et fidéliser.

Il est également préférable de prendre les bonnes décisions juridiques, sociales et fiscales pour en vivre le mieux possible, dans le respect de votre projet de vie. Mais aussi de connaître quelques techniques de communication, que ce soit pour mieux vivre votre relation avec vos clients, où pour leur proposer vos produits et prestations !



### **Contenu du stage « Développer votre projet » (2 jours, 16 heures) :**

Ce stage a pour objectif de vous permettre d'appréhender les notions indispensables au développement de votre projet dans le domaine du bien-être, et à vous aider à répondre aux principales questions que vous êtes susceptibles de vous poser :

- Réflexions autour de votre projet de vie, incluant votre projet professionnel
- Création de la structure la mieux adaptée en fonction des possibilités juridiques et sociales
- Cadre légal de la pratique des massages bien-être
- Matériel à acquérir et comment vous le procurer
- Assurer la promotion de vos produits et services
- Fixer vos prix
- Utiliser au mieux le téléphone et Internet
- Accueillir vos clients
- Les secrets d'un entretien de vente réussi (dans vos locaux ou en prospection)
- Votre comportement face à vos clients
- Fidéliser votre clientèle et développer votre chiffre d'affaires en cohérence avec votre projet de vie

Pendant ces 2 jours, nous allons aborder ces sujets de manière théorique mais aussi pragmatique avec des exercices et des mises en situations (jeux de rôles, sur la base du volontariat).

Possibilités de prises en charge de ce stage par des fonds de formation (déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060604006 auprès du préfet de région de Provence Alpes Côte d'Azur).

### **Prochaines dates (Sophia-Antipolis, Côte d'Azur) :**

10-11 avril 2010.

20-21 novembre 2010.

Le nombre de places est limité à 8 stagiaires sur Sophia-Antipolis.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

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

## RELATION D'AIDE ET COMPORTEMENT DU PRATICIEN en 2 jours (16 heures)

---

Ce stage vous permet d'appréhender les outils de la relation d'aide, pour une meilleure compréhension des interactions relationnelles.

Comment adopter une attitude juste et respectueuse dans la relation à l'autre et à soi-même ?

Comment le développement personnel et la confiance en soi peuvent-ils favoriser la pratique des massages bien-être ?

### Contenu du stage « Relation d'aide et comportement du praticien » (2 jours, 16 heures) :

La psychologie et les comportements justes appliqués aux massages bien-être pour :

- Savoir accueillir l'autre dans les meilleures conditions de respect mutuel.
- Favoriser l'écoute empathique et la communication ouverte et non violente (outils spécifiques).
- Mieux réagir dans des situations délicates (détresse psychologique de clients, demande sexuelle, demande d'ordre médical, ...) et éviter ce type de situations en amont.
- Apprendre à se connaître pour mieux accepter l'autre (notions « d'effet miroir » et de projections).
- Découvrir la théorie des comportements conditionnés et des croyances limitantes.
- Etudier le triangle « bourreau-victime-sauveteur » dans le contexte de la relation d'aide.
- Apprendre à recevoir pour mieux donner.
- S'initier aux principes de la « loi d'attraction » (visualisation créative, pensées positives,...).
- Découvrir des notions de schémas psycho-corporels et de symbolique du corps humain.

Exercices pratiques et mises en situations (jeux de rôles, sur la base du volontariat).

### Prochaines dates (Antibes, Côte d'Azur) :

24-25 avril 2010.

Le nombre de places est limité à 4 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.

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



## ANATOMIE en 4 jours (32 heures)

---

L'objectif de ce stage est de fournir aux (futurs) praticiens en massages bien-être un « minimum vital » de connaissances anatomiques, avec une formation abordant les aspects théoriques mais surtout axée sur des exercices pratiques de palpations appliqués au monde des massages bien-être.

L'enseignement est décomposé en tronçons (tête-nuque, poitrine-ventre, dos, bras-mains, jambes-pieds), avec à chaque fois une partie théorique (anatomie et physiologie, contre-indications spécifiques à chaque technique de massage bien-être enseignée, notions de méridiens et d'énergétique) et une partie palpatoire, d'une manière professionnelle mais ludique.

Des supports de cours détaillés sont fournis, incluant de nombreux schémas.

Ce stage est animé par Emmanuelle Crombez, diplômée en ostéopathie et en shiatsu.

### Contenu du stage « Anatomie » (4 jours, 32 heures) :

#### 1<sup>er</sup> jour :

Matin : Théorie générale et préparation des autres modules.

Après midi : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour la tête et la nuque.

#### 2<sup>ème</sup> jour :

Matin : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour le tronc (dont le ventre).

Après-midi : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour le dos.

#### 3<sup>ème</sup> jour :

Matin : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour les bras et les mains.

Après-midi : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour les jambes et les pieds.

#### 4<sup>ème</sup> jour :

Révision générale de tout ce qui a été vu jusque là.

Questions / réponses et éclaircissements.

### Prochaines dates (Nice, Côte d'Azur) :

23 mai, 30 mai, 6 juin et 13 juin 2010.

Le nombre de places est limité à 8 stagiaires sur Nice.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver.



### **Matthieu Charton**

Diplômé en ressources humaines et en marketing, j'ai évolué plusieurs années dans le monde de l'entreprise et du management. En 2001, une période de stress particulièrement importante m'a amené à une prise de conscience et à la recherche de solutions. J'ai alors découvert l'univers riche et passionnant du développement personnel, de la relation d'aide et des massages. Après plusieurs séjours en Thaïlande à recevoir des enseignements et à pratiquer, j'ai créé la société Latitude Zen en 2004 pour participer à la diffusion de ces techniques. Les massages, le bien-être, la relation d'aide sont avant tout un plaisir, une passion, un art de vivre, que je souhaite continuer à découvrir, à faire découvrir et à transmettre.



### **Emmanuelle Crombez**

Ancienne sportive et professeur d'EPS, confrontée à des maux de dos m'empêchant la pratique régulière et intensive de mon sport de prédilection (le patinage artistique), je découvre l'ostéopathie avec Emile Wanono, qui me permet de continuer la pratique sportive de haut niveau. Enthousiasmée, je décide de me consacrer à temps plein à l'ostéopathie en reprenant mes études à l'école ATMAN de Sophia-Antipolis, agréée par le Ministère de la Santé. Aujourd'hui ostéopathe DO, je suis également diplômée en shiatsu, que je pratique dans mon cabinet niçois.



### **Pascal Vergnes**

De multiples expériences professionnelles et personnelles m'ont amené de plus en plus vers l'écoute de moi-même et de mes vrais besoins, et vers l'écoute de l'autre.

Je pratique le massage depuis plus de 10 ans.

Formé à la naturopathie et à plusieurs techniques de massages (holistique, amma assis, traditionnel thaï, réflexologie plantaire), j'ai créé la société Relax'Sens en 2004.

Passionné par la relation d'aide, j'accompagne mes clients et stagiaires vers leur bien-être physique, mental et émotionnel.



### **Pascale Saline**

Formée en Shiatsu à l'école d'André Nahum, j'ai suivi d'autres enseignements dans le domaine du bien-être et de la psychologie (massage thaï traditionnel, massages aux huiles, relaxation coréenne, PNL, sophrologie, gestion du stress,...) et me passionne pour la symbolique du corps humain.



## BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à retourner (en fonction du ou des stage(s) sélectionné(s)) à :

*Relax'Sens, 1 Avenue de Provence, 06600 Antibes*

*ou Latitude Zen, 1173 Chemin Fahnestock, 06700 St Laurent du Var*

*ou Emmanuelle Crombez, Le Prado, 9 Av Georges Clémenceau, 06000 Nice*

Pour officialiser votre inscription, merci de nous faire parvenir ce document de 2 pages complété et signé, accompagné d'un **chèque d'inscription du montant global du stage sélectionné** (ou de plusieurs chèques correspondants au nombre de week-end de la formation choisie).

Les chèques d'inscription sont à libeller à l'ordre de **Relax'Sens**, de **Latitude Zen** ou d'**Emmanuelle Crombez**, en fonction du ou des stages sélectionnés (voir le tableau ci-dessous).

**En cas de non présentation ou d'abandon, les chèques seront encaissés. Vous pourrez revenir à une prochaine session pour réaliser ou finir le stage dans un délai de douze mois.**

Formations	Durées	Dates	Tarifs TTC	Lieux	Cochez
<b>Relaxation coréenne</b> (Latitude Zen)	2 jours	13-14 février 2010	230 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
	2 jours	23-24 octobre 2010	230 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
<b>Massage traditionnel thaï au sol (Nuad Bo'Rarn)</b> (Latitude Zen)	5 jours	5 au 9 juillet 2010	575 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
<b>Shiatsu bien-être</b> (Latitude Zen)	5 jours	2 au 6 août 2010	575 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
<b>Massage sur chaise Amma</b> (Relax'Sens)	2 x 2 jours	27-28 mars et 10-11 avril 2010	460 €	Antibes	<input type="checkbox"/>
	2 x 2 jours	11-12 septembre et 25-26 septembre 2010	460 €	Antibes	<input type="checkbox"/>
<b>Massage sur chaise Amma « Certification ASCA »</b> (En partenariat avec l'EDRA)	7 jours	18 au 21 février et 12 au 14 mars 2010	718 €	Nice	<input type="checkbox"/>
	7 jours	6 au 9 mai et 18 au 20 juin 2010	718 €	Nice	<input type="checkbox"/>
<b>Réflexologie plantaire thaï</b> (Latitude Zen)	2 x 2 jours	17-18 avril et 8-9 mai 2010	460 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
	2 x 2 jours	25-26 septembre et 9-10 octobre 2010	460 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
<b>Siam aux huiles Niveau I</b> (Latitude Zen)	2 x 2 jours	20-21 mars et 3-4 avril 2010	460 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
	2 x 2 jours	2-3 octobre et 16-17 octobre 2010	460 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
<b>Siam aux huiles Niveau II</b> (Latitude Zen)	2 jours	11-12 décembre 2010	230 €	St Laurent du Var	<input type="checkbox"/>
<b>Massage Californien Niveau I</b> (Relax'Sens)	2 x 2 jours	30-31 mai et 12-13 juin 2010	460 €	Antibes	<input type="checkbox"/>
	2 x 2 jours	6-7 novembre et 20-21 novembre 2010	460 €	Antibes	<input type="checkbox"/>
<b>Massage Californien Niveau II</b> (Relax'Sens)	2 jours	11-12 décembre 2010	230 €	Antibes	<input type="checkbox"/>
<b>4 mains créatif</b> Séminaire d'été en résidentiel	5 jours	12 au 17 juillet 2010	Nous consulter	Séranon (06)	<input type="checkbox"/>
<b>Anatomie</b> (Emmanuelle Crombez)	4 x 1 jour	23 mai, 30 mai, 6 juin et 13 juin 2010	460 €	Nice	<input type="checkbox"/>

<b>Développer votre projet (Marketing du bien-être)</b> (Latitude Zen)	2 jours	10-11 avril 2010	230 €	Sophia-Antipolis	<input type="checkbox"/>
	2 jours	20-21 novembre 2010	230 €		<input type="checkbox"/>
<b>Relation d'aide et comportement du praticien</b> (Relax'Sens)	2 jours	24-25 avril 2010	230 €	Antibes	<input type="checkbox"/>

**Des forfaits Pro vous permettent d'accéder à des « cycles longs » à des tarifs préférentiels :**

- **Forfait 200 heures** : Au tarif préférentiel de **2500 €** au lieu de 2875 € (13% de remise), il totalise **200 heures** de formation. Ce forfait Pro **comprend les modules suivants** : Californien (niveau I) **ou** Siam aux huiles (niveau I) ; Réflexologie plantaire thaï ; Nuad Bo'Rarn (massage traditionnel thaï au sol) **ou** Shiatsu bien-être ; massage « Amma » assis ; Marketing du Bien-être ; Relation d'aide et comportement du praticien ; Anatomie.
- **Forfait 320 heures** : Au tarif préférentiel de **3800 €** au lieu de 4600 € (17% de remise), il totalise **320 heures** de formation. Ce forfait Pro **comprend les modules suivants** : Relaxation Coréenne ; Californien (niveaux I et II) ; Siam aux huiles (niveaux I et II) ; Réflexologie plantaire thaï ; Nuad Bo'Rarn (massage traditionnel thaï au sol) ; Shiatsu bien-être ; massage « Amma » assis ; Marketing du Bien-être ; Relation d'aide et comportement du praticien ; Anatomie.

Vous pouvez programmer les différents modules des forfaits Pro sur un **maximum de 2 ans**.

**Les lieux de formation (Alpes-Maritimes) :**

- **Antibes** : 1, avenue de Provence. Plusieurs restaurants à proximité.
- **Saint Laurent du Var** : 1173, Chemin Fahnestock, près du tennis de Montaleigne, qui dispose d'un restaurant.
- **Nice** (stage anatomie) : « Le Prado », 9 Av George Clémenceau, Les parkings de Nice-Etoile et de Notre Dame sont à moins de 5 mn à pied. La salle dispose d'un espace cuisine (vous pouvez donc prendre de quoi vous restaurer).
- **Sophia-Antipolis** : Plusieurs lieux peuvent vous être proposés. L'adresse vous sera précisée lors de votre inscription.

La taille des groupes est volontairement limitée à 8 stagiaires maximum (à 4 pour les salles d'Antibes et de St Laurent du var), pour plus de confort et pour un meilleur encadrement.

Les journées de stage 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 incluses dans le tarif (hors repas) pour tous les stages.

Pour chaque formation, des **supports de cours détaillés** et tout l'équipement nécessaire vous sont fournis.  
Un **certificat de participation** vous est délivré après contrôle des connaissances.

A partir de 4 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 (tarifs à définir ensemble)

Pour tout renseignement complémentaire, et en fonction des stages sélectionnés, nous vous invitons à contacter :



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



**Matthieu**  
06 60 54 36 53  
matthieu@latitudezen.com  
www.latitudezen.com

Merci de compléter les informations ci-dessous :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....

Téléphone(s) : ..... 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)