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

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 **à la carte**, sur toute l'année, les week-ends, en semaine, en séminaire d'été et en résidentiel, ou dans le cadre d'un **forfait Pro de 256 heures**.

Le **forfait Pro** vous permet d'accéder à un « **cycle long** » totalisant **256 heures** de formation à un **tarif préférentiel**. Il est garant 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**.

La salle de formation principale 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.

Les autres salles sont à **Antibes** (cabinet de Relax'Sens), à **St Laurent du Var** (cabinet de Latitude Zen).

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

Axées sur la **pratique**, 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, été comme hiver, en pleine nature dans l'arrière pays.

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, tout en favorisant la **qualité du toucher** et la **relation à l'autre**.

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.

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 2008 / 2009

| Formations | Durées | Dates | Lieux | Intervenants |
|---|------------------------|---|-------------------|--|
| Relaxation coréenne (Latitude Zen) | 2 jours | 21-22 février 2009 | St Laurent du Var | Pascale Saline (Latitude Zen) |
| | 2 jours | 17-18 octobre 2009 | St Laurent du Var | |
| Massage traditionnel thaï au sol (Nuad Bo'Rarn) (Latitude Zen) | 5 jours | Séminaire du 3 au 7 août 2009 | Mouans-Sartoux | Matthieu Charton (Latitude Zen) |
| Shiatsu bien-être (Latitude Zen) | 5 jours | Séminaire du 27 au 31 juillet 2009 | Mouans-Sartoux | Pascale Saline (Latitude Zen) |
| Massage sur chaise Amma (Relax'Sens) | 2 x 2 jours | 15-16 novembre et 6-7 décembre 2008 | Antibes | Pascal Vergnes (Relax'Sens) |
| | 2 x 2 jours | 31 jan-01 fév. et 14-15 février 2009 | Antibes | |
| | 2 x 2 jours | 12-13 septembre et 26-27 septembre 2009 | Antibes | |
| Réflexologie plantaire thaï (Latitude Zen) | 2 x 2 jours | 24-25 janvier et 14-15 février 2009 | Mouans-Sartoux | Matthieu Charton (Latitude Zen) |
| | 2 x 2 jours | 3-4 octobre et 10-11 octobre 2009 | Mouans-Sartoux | |
| Réflexologie plantaire en résidentiel été (Oval') | 5 jours en résidentiel | Du 20 au 24 Juillet 2009 | Arrière pays (06) | Matthieu Charton (Latitude Zen) |
| Initiation aux massages bien-être (usage familial) en résidentiel (Oval') | 5 jours en résidentiel | Du 5 au 9 Janvier 2009 | Valberg (06) | Pascal et Matthieu |
| Siam aux huiles (Latitude Zen) | 2 x 2 jours | 14-15 mars et 28-29 mars 2009 | St Laurent du Var | Matthieu Charton (Latitude Zen) |
| | 2 x 2 jours | 13-14 juin et 27-28 juin 2009 | Mouans-Sartoux | |
| | 2 x 2 jours | 19-20 septembre et 26-27 septembre 2009 | Mouans-Sartoux | |
| Massage Californien Niveau I (Relax'Sens) | 2 x 2 jours | 29-30 novembre et 20-21 décembre 2008 | Mouans-Sartoux | Pascal Vergnes (Relax'Sens) |
| | 2 x 2 jours | 21-22 mars et 4-5 avril 2009 | Mouans-Sartoux | |
| | 2 x 2 jours | 14-15 novembre et 28-29 novembre 2009 | Mouans-Sartoux | |
| Massage Californien Niveau II (Relax'Sens) | 2 jours | 1-2 novembre 2008 | Mouans-Sartoux | Pascal Vergnes (Relax'Sens) |
| | 2 jours | 6-7 juin 2009 | Mouans-Sartoux | |
| | 2 jours | 19-20 décembre 2009 | Mouans-Sartoux | |
| Massage Californien en résidentiel été (Oval') | 5 jours en résidentiel | Du 20 au 24 Juillet 2009 | Arrière pays (06) | Pascal Vergnes (Relax'Sens) |
| Marketing du bien-être (Latitude Zen) | 2 jours | 13-14 décembre 2008 | Sophia-Antipolis | Matthieu Charton (Latitude Zen) |
| | 2 jours | 20-21 Juin 2009 | Sophia-Antipolis | |
| | 2 jours | 17-18 octobre 2009 | Sophia-Antipolis | |
| Psychologie et comportement du praticien (Relax'Sens) | 2 jours | 4-5 juillet 2009 | Sophia-Antipolis | Pascal Vergnes (Relax'Sens) et Pascale Saline |
| | 2 jours | 5-6 décembre 2009 | Sophia-Antipolis | |

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) :

21-22 février 2009.

17-18 octobre 2009.

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 (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :
Séminaire d'été du 3 au 7 août 2009.

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 (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :
Séminaire d'été du 27 au 31 juillet 2009.

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 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 (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) :

15-16 novembre 2008 et 6-7 décembre 2008.

31 janvier-01 février et 14-15 février 2009.

12-13 septembre et 26-27 septembre 2009.

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).



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ en 4 ou 5 jours (32 à 40 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 ou 5 jours, 32 ou 40 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 (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) en 4 jours (32 heures) :

24-25 janvier et 14-15 février 2009.

3-4 octobre et 10-11 octobre 2009.

Prochaines dates (Arrière pays, Côte d'Azur) :

Stage résidentiel de **5 jours** (40 heures).

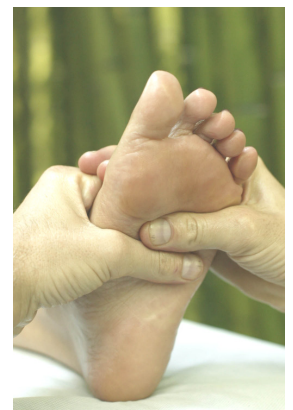
Du 20 au 24 juillet 2009.

Le nombre de places est limité à 4 stagiaires sur St Laurent du Var et à 8 sur

Mouans-Sartoux et dans l'arrière pays (en résidentiel, hébergement et repas compris).

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 (ET AUX POUCHONS D'HERBES) 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 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 (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.

Vous êtes initié à l'art d'utiliser des pochons d'herbes et d'épices thaï (chauffés à la vapeur) entre chaque séquence pour offrir en option à vos clients un véritable massage bien-être « Siam aux herbes ».

Vous recevez également des notions d'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").

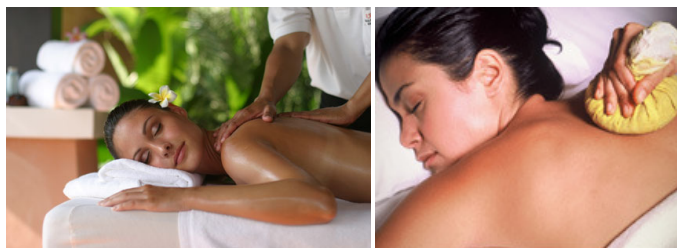
Prochaines dates (St Laurent du Var, Côte d'Azur) :

14-15 mars et 28-29 mars 2009.

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

13-14 juin et 27-28 juin 2009.

19-20 septembre et 26-27 septembre 2009.



Le nombre de places est limité à 4 stagiaires sur St Laurent du Var et à 8 sur Mouans-Sartoux.

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 ou 5 jours (32 ou 40 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 I (4 ou 5 jours, 32 ou 40 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 I (Mouans-Sartoux, Côte d'Azur) :

29-30 novembre et 20-21 décembre 2008.

21-22 mars et 4-5 avril 2009.

14-15 novembre et 28-29 novembre 2009.

Prochaines dates niveau I (Arrière pays, Côte d'Azur) :

Stage résidentiel de **5 jours** (40 heures).

Du 20 au 24 juillet 2009.



Le nombre de places pour le niveau I est limité à 8 stagiaires sur Mouans-Sartoux et arrière pays (en résidentiel, hébergement et repas compris).

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).

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

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

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

6-7 juin 2009.

19-20 décembre 2009

Le nombre de places pour le niveau II (optionnel) est limité à 8 stagiaires sur Mouans-Sartoux.

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)

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

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

Apprendre à les convaincre, puis à les fidéliser.

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

Contenu du stage de Marketing du bien-être (2 jours, 16 heures) :

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

- Comment créer ma structure, quels cadres juridique et social choisir ?
- Quel est le cadre légal de la pratique des massages bien-être ?
- Quel matériel acquérir et comment me le procurer ?
- Comment assurer la promotion de mes produits et services ?
- Comment fixer mes prix ?
- Comment utiliser au mieux le téléphone et Internet ?
- Comment accueillir mes clients ?
- Quels sont les secrets d'un entretien de vente réussi (dans mes locaux ou en prospection) ?
- Comment me comporter face à mes clients ?
- Comment fidéliser ma clientèle et développer mon chiffre d'affaires ?

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).

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) :

13-14 décembre 2008.

20-21 juin 2009.

17-18 octobre 2009.

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).



PSYCHOLOGIE ET COMPORTEMENT DU PRATICIEN en 2 jours (16 heures)

Ce stage vous permet d'appréhender les conditions psychologiques et les comportements les mieux adaptés à la pratique et au développement de votre activité dans le domaine des massages bien-être.

Comment développer 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 de Psychologie et Comportement du Praticien (2 jours, 16 heures) :

Exercices pratiques et mises en situations.

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 (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 recevoir pour mieux donner.
- Apprendre à connaître les schémas psycho-corporels.



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

4-5 juillet 2009.

5-6 décembre 2009.

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).



Le Centre – Mouans-Sartoux



STAGE « NEIGE ET BIEN-ETRE » A VALBERG

DU 5 AU 9 JANVIER 2009

INITIATION AUX MASSAGES BIEN-ETRE (USAGE FAMILIAL) EN RESIDENTIEL en 5 jours (20 h de cours)

Dans un cadre propice à la détente, situé au pied des pistes de Valberg, nous vous proposons une initiation aux massages bien-être à usage « familial », avec une approche basée sur le partage, le respect de l'autre, l'authenticité et la convivialité.

Le stage est basé sur une subtile alternance entre des formations à des techniques relaxantes et énergétiques, des moments libres pour profiter du cadre, des ateliers et des soirées « débats et animations ».

L'objectif est de vous permettre d'acquérir des bases pour masser votre famille et vos amis, mais aussi de vous donner des clés pour prendre soin de vous et de votre bien-être !

Ces formations et ateliers sont ouverts à tout public et ne nécessitent aucune connaissance préalable.

Contenu des ateliers d'initiation aux massages bien-être :

Apprendre des astuces de massages bien-être, à travers différents enchaînements simples et pragmatiques.

Pratiquer des techniques de relaxation et de recentrage afin de favoriser votre bien-être et celui de votre entourage.

> Cours du matin de 9h30 à 12h30 :

- auto massage
- réflexologie plantaire
- massage aux huiles
- massage au sol

> Après midi libres (hors forfait) de 12h30 à 17h00:

- ski ou surf
- ballades à raquettes en montagne
- shopping dans Valberg
- farniente
- massages bien-être ou bain nordique à la carte

> Ateliers de 17h00 à 19h00, « des clés pour se maintenir en bonne santé » :

- aromathérapie
- méditation
- hygiène de vie
- respiration
- échauffement musculaire et brossage énergétique

> Soirées « débats et animations » à partir de 21h00 :

- thèmes abordés : le couple, le moment présent, la santé, ...
- animations : bols tibétain, chant, ...

Prochaines dates (Valberg, Côte d'Azur) :

Du 5 au 9 janvier 2009



A partir du lundi 5 janvier 2009 à 17h00 jusqu'au vendredi 9 janvier 2009 à 12h30.

Le stage inclus les cours, les ateliers et animations, ainsi que l'hébergement et les repas (1/2 pension ou pension complète au choix).

Les après midi sont libres pour ceux qui souhaitent pratiquer les sports d'hiver, se reposer ou profiter des services de bien-être (massages, bain nordique).

Possibilité de participer aux cours et/ou aux ateliers, et/ou aux soirées « débats et animations », sans hébergement.

Le nombre de places est limité à 18 stagiaires.

Nous vous invitons à nous contacter dès maintenant pour réserver :

Sabine
06 73 02 54 46



BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Relax'Sens, 1 Avenue de Provence, 06600 Antibes

ou LatitUde Zen, 1173 Chemin Fahnestock, 06700 St Laurent du Var

ou Oval', 300 route des Crêtes 06920 Sophia-Antipolis (pour les séminaires en résidentiel)

Pour officialiser votre inscription, merci de nous faire parvenir ce document de 2 pages complété et signé, accompagné d'un chèque de réservation de **100 euros** par stage sélectionné.

Chaque chèque de réservation est à libeller à l'ordre de **Relax'Sens**, de **LatitUde Zen** ou d'**O'val**, en fonction du stage sélectionné (voir le tableau ci-dessous).

Ce chèque vous sera rendu le premier jour du stage en échange du paiement de la globalité de la formation, par chèque ou en espèces. En cas de non présentation ou d'abandon, il sera encaissé.

| Formations | Durées | Dates (2008 - 2009) | Tarifs TTC | Lieux | Cochez |
|--|------------------------|---|------------------|-------------------|--------------------------|
| Relaxation coréenne (Latitude Zen) | 2 jours | 21-22 février 2009 | 230 € | St Laurent du Var | <input type="checkbox"/> |
| | 2 jours | 17-18 octobre 2009 | 230 € | St Laurent du Var | <input type="checkbox"/> |
| Massage traditionnel thaï au sol (Nuad Bo'Rarn) (Latitude Zen) | 5 jours | Séminaire du 3 au 7 août 2009 | 575 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| Shiatsu bien-être (Latitude Zen) | 5 jours | Séminaire du 27 au 31 juillet 2009 | 575 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| Massage sur chaise Amma (Relax'Sens) | 2 x 2 jours | 15-16 novembre et 6-7 décembre 2008 | 460 € | Antibes | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 31 jan-01 fév. et 14-15 février 2009 | 460 € | Antibes | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 12-13 septembre et 26-27 septembre 2009 | 460 € | Antibes | <input type="checkbox"/> |
| Réflexologie plantaire thaï (Latitude Zen) | 2 x 2 jours | 24-25 janvier et 14-15 février 2009 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 3-4 octobre et 10-11 octobre 2009 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| Réflexologie plantaire en résidentiel été (Oval') | 5 jours en résidentiel | Du 20 au 24 Juillet 2009 | Nous consulter | Arrière pays (06) | <input type="checkbox"/> |
| Initiation aux massages bien-être en résidentiel (Oval') | 5 jours en résidentiel | Du 5 au 8 Janvier 2009 | De 535 € à 575 € | Valberg (06) | <input type="checkbox"/> |
| Siam aux huiles (Latitude Zen) | 2 x 2 jours | 14-15 mars et 28-29 mars 2009 | 460 € | St Laurent du Var | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 13-14 juin et 27-28 juin 2009 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 19-20 septembre et 26-27 septembre 2009 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| Massage Californien Niveau I (Relax'Sens) | 2 x 2 jours | 29-30 novembre et 20-21 décembre 2008 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 21-22 mars et 4-5 avril 2009 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| | 2 x 2 jours | 14-15 novembre et 28-29 novembre 2009 | 460 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| Massage Californien Niveau II (Relax'Sens) | 1 x 2 jours | 6-7 juin 2009 | 230 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| | 1 x 2 jours | 19-20 décembre 2009 | 230 € | Mouans-Sartoux | <input type="checkbox"/> |
| Massage Californien en résidentiel été (Oval') | 5 jours en résidentiel | Du 20 au 24 Juillet 2009 | Nous consulter | Arrière pays (06) | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | |
|---|---------|---------------------|-------|------------------|--------------------------|
| Marketing du bien-être (Latitude Zen) | 2 jours | 13-14 décembre 2008 | 230 € | Sophia-Antipolis | <input type="checkbox"/> |
| | 2 jours | 20-21 Juin 2009 | 230 € | Sophia-Antipolis | <input type="checkbox"/> |
| | 2 jours | 17-18 octobre 2009 | 230 € | Sophia-Antipolis | <input type="checkbox"/> |
| Psychologie et comportement du praticien (Relax'Sens) | 2 jours | 4-5 juillet 2009 | 230 € | Sophia-Antipolis | <input type="checkbox"/> |
| | 2 jours | 5-6 décembre 2009 | 230 € | Sophia-Antipolis | <input type="checkbox"/> |

Un **forfait Pro** vous permet d'accéder à un « **cycle long** » totalisant **256 heures** de formation à un **tarif préférentiel de 3200 €** au lieu de 3680 €. Le forfait Pro **comprend les modules suivants** : Californien (niveaux I et II), Siam aux huiles, Réflexologie plantaire thaï, Nuad Bo' Rarn (massage traditionnel thaï au sol), Shiatsu bien-être, massage « Amma » assis, Marketing du Bien-être, Psychologie et comportement du praticien.

Vous pouvez programmer ces différents modules sur un **maximum de 2 ans**.

La relaxation coréenne et les modules en résidentiel ne font pas parties du forfait Pro, mais peuvent être intégrés avec un complément tarifaire (nous consulter).

La salle de formation principale de **Mouans-Sartoux** est située au 520 route des Aspres (à 200 mètres de l'hôpital de Grasse), pour des groupes de 8 stagiaires maximum. 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 salles d'**Antibes** (1, avenue de Provence) et de **Saint Laurent du Var** (1173, Chemin Fahnstock) sont prévues pour des groupes de 4 stagiaires maximum. Les adresses des salles de **Sophia-Antipolis** et de **l'arrière pays**, prévues pour 8 stagiaires maximum, vous seront précisées.

Les journées de stage débutent à **9h00** et se terminent à **18h00** (horaires spécifiques en résidentiel).

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.

Les formations en résidentiel comprennent en plus le logement en yourtes, les repas du matin, du midi et du soir.

Pour chaque formation, 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

Sabine

06 73 02 54 46

sabine@agence-oval.com
www.agence-oval.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)