

FORMATION EN MASSAGES BIEN ETRE

Programme 2022

La méthode pédagogique

Axées sur la pratique et sur des exercices ludiques propices à développer des qualités de relation d'aide, les stages sont proposés en groupe réduit de 4 à 12 personnes.

Pour les enseignements des protocoles de massage, 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.

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

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 présence à soi-même et la relation à l'autre.

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 (tarifs à définir ensemble).

Les formations impliquent la volonté de développer la bienveillance, le respect mutuel, l'ouverture à soi et à l'autre.

A l'issue de chaque atelier de formation, un certificat de participation vous est délivré.

Le contenu

Le massage est un moyen de toucher des aspects multiples et profond de l'individu.

Il nous permet de dévoiler des aspects de nous même que nous ne soupçonnons peut être pas.

La pratique du massage est un outil pour se découvrir et découvrir les autres. Il nous amène souvent à contacter et dépasser nos peurs, nos limites et blocages. Il nous invite aussi à développer nos potentiels et prise de conscience.

Les journées de stage débutent à 9h00 et se terminent à 17h00.

Public concerné

Ces formations s'adressent aussi bien aux particuliers qui souhaitent s'initier aux massages bien-être et au développement personnel, qu'aux professionnels qui souhaitent se former à une nouvelle technique intégrant des aspects de la relation d'aide.

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.

Lieu de la formation

Les formations sont dispensées dans les locaux suivants :
80 chemin des Mauruches Supérieures – 06220 VALLAURIS
23 Chemin de Clavary – 06130 GRASSE

Contacts

Pascal Vergnes

06 14 62 69 69

www.therapie-psycho-corporelle.com

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 relaxation, la consultation d'un médecin est indispensable.

PROGRAMME 2022

Formations	Durées	Dates	Lieu	Intervenants
Massage sur chaise Amma	3 jours	Nous consulter	Vallauris	Pascal Vergnes
Massage holistique	2 + 2 jours	21/22 mai et 4/5 juin 2022	Vallauris	Pascal Vergnes
Atelier « Au cœur du Toucher »	1 jour	Nous consulter	Vallauris	Pascal Vergnes

MASSAGE SUR CHAISE AMMA ASSIS en 3 jours (21 heures)

La formation, basée sur l'enseignement de David Palmer. 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 spécifique 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 5 m² 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.

Le programme s'articule sur l'enseignement pratique d'un enchaînement et sur les bases du fonctionnement énergétique.



Contenu du stage de massage Amma (3 jours, 21 h) :

Protocole d'accueil du client.

Apprentissage d'un enchaînement complet de mouvements, appelé Kata, de 20 mn.

Apprentissage des manœuvres de pressions avec les pouces, le coude, les paumes des mains, ainsi que les étirements et percussions pratiquées.

Conditions de mise en œuvre et contres indications.

Respiration, mouvements et postures du praticien autour de la chaise.

Théorie sur les méridiens énergétiques.

Le matériel nécessaire à la pratique.

Conseils spécifiques pour le développement professionnel de cette activité.

Prochaines dates (Vallauris - Côte d'Azur) :

Voir tableau

MASSAGE HOLISTIQUE en 4 jours (28 heures),

La formation est basée sur l'enseignement de l'ITEC (Grande Bretagne).

Le massage Holistique 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 holistique 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. Il se reçoit en sous vêtements sur table de massage, avec de la crème ou de l'huile de massage.



Contenu du stage de massage holistique (en 4 jours, 32 heures) :

Vous apprenez un enchaînement structuré complet 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 holistique.

Prochaines dates (Vallauris - Côte d'Azur) :

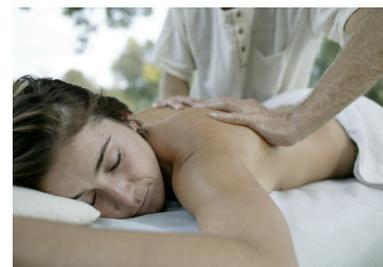
Voir tableau

ATELIER « Toucher – Etre touché, la voix de la libération » en 1 jour (7 heures),

Qui n'a pas connu des difficultés à toucher ou à être touché par les autres ?

L'acte de toucher est depuis longtemps, dans notre culture occidentale, confiné dans quelques cadres bien compartimentés. Souvent réservé au domaine du couple et dans les actes médicaux, le toucher n'est que rarement investi dans notre relationnel quotidien.

Sur une base d'exercices pratiques, cet atelier vous permet de découvrir l'art du toucher en toute simplicité dans une relation de confiance et d'écoute.



Prochaines dates (Vallauris - Côte d'Azur) :

A venir



Pascal Vergnes

*Thérapeute psycho-corporel en Psychologie Biodynamique
Formée à l'école de Psychologie Biodynamique de Montpellier.*

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 par extension, vers l'écoute de l'autre.

Je pratique le massage depuis plus de 15 ans en cabinet, domicile et en entreprises, et je suis devenu formateur en massage bien-être depuis 2006.

Formé à la thérapie psycho-corporelle, à la naturopathie, à la relation d'aide 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 patients/clients et stagiaires vers leur bien-être physique, mental et émotionnel.

Les formations en massage que je propose aujourd'hui sont le fruit de ces années d'expériences. Elles proposent une démarche de connexion profonde à Notre être intérieur.

Le corps exprime toute notre histoire, nos pensées et croyances, nos émotions, nos peurs, nos blocages ! Il se modèle à travers nos expériences de vie et il est le reflet de l'inconscient. Toucher le corps s'est touché la vie avec tout ce qui transparaît à travers elle.



BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et envoyer à :

Pascal VERGNES – 820 chemin des Mauruches supérieures – 06220 VALLAURIS

Pour officialiser votre inscription, merci de nous faire parvenir ce document complété et signé, accompagné d'un **chèque d'inscription du montant global du stage sélectionné**.

Les chèques d'inscription sont à libeller à l'ordre de **Pascal Vergnes**.

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.

En cas d'annulation du stage, le chèque vous sera remboursé ou reporté avec votre accord sur un autre stage.

Amma sur chaise	3 jours	Nous consulter	270 €	Vallauris	<input type="checkbox"/>
Massage holistique	4 jours	21/22 mai et 4/5 juin 2022	360 €	Vallauris	<input type="checkbox"/>
Atelier « Au cœur du toucher »	1 jour	Nous consulter	70 €	Vallauris	<input type="checkbox"/>

Lieux de formation : En fonction du nombre de stagiaires, le lieu de formation pourra être modifié.

80 chemin des Mauruches Supérieures – 06220 VALLAURIS

23 Chemin de Clavary – 06130 GRASSE

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

Pascal VERGNES
Thérapeute PsychoCorporel

Pascal >> 06 14 62 69 69

contact@therapie-psycho-corporelle.com

www.therapie-psycho-corporelle.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)