

# **PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION**

## **LA VITALITE DU MASSEUR-BIEN-ETRE**

**Public visé** : Tout public Professionnels et amateurs éclairés des approches du bien être, avec un minimum d'expérience et de pratique personnelle. 3 ans. Reiki, masseur, professeurs de yoga... praticien en massage de bien-être

**Pré-requis** : Aucun

### **Objectifs de formation** :

- Acquérir les méthodes permettant de ne pas se fatiguer lors de la pratique.  
Points sur les lacunes et manques observés dans la pratique de son art. ( personnels émotionnels, physiques, relationnels).

Que fait-on lorsque l'on pose la main sur quelqu'un ? les bonnes questions à se poser et éviter les impasses inconscientes

Partage des expériences vécues

Maitriser la base des 5 animaux du Wudang, les échauffements des méridiens,

Base des 5 Tibétains et échauffement du Ney Yang Gong et tonification générale

Asiise Taoiste de méditation, le T'chan

La pratique de la méditation avec la lumière et affinage de la pensée.

Comment utiliser son système phénique ( et qu'est ce que le système phénique) pendant le travail et générer toute l'énergie nécessaire à son bien être . Rendre ces outils applicables au quotidien pour dynamiser son quotidien de praticien des arts du bien être.

### **Contenu de formation** :

Module unique – 35h (jours 1 à 5)  
Les bases de la méthode - Application

- Généralités sur le Qi Qong et le Taoisme.
- Acquisition de manœuvres de base simples et naturelles au travers d'une séance s'adressant à la globalité du corps.
- Exercices d'assouplissement, de concentration, de respiration, travail sur sa propre assise pour faciliter le massage et éviter les fatigues.
- Les conditions matérielles (habillement, local, tables, futon, musique, température...).
- Les divers positionnements du praticien.
- Les limites du champ d'intervention du massage-bien-être et le rôle du praticien.
- Exercices de sensorialité, de respiration de concentration et travail de la fluidité.
- Travail de l'adaptabilité et la créativité.
- Développement de la dimension relationnelle à soi, à l'autre, au travers de mise en situation supervisée.
- Evaluation / débriefing.

Jour 5- 8h  
Perfectionnement

- Révision des techniques. Bilan de leurs intégrations.
- Optimisation du maintien corporel (fluidité, assise, présence, distance).
- Approfondissement de la communication concernant l'accompagnement par le toucher : écoute, reformulation, communication verbale et non-verbale.
- Valorisation de la démarche professionnelle.
- Evaluation.

**Moyens et méthodes, pédagogiques :**

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, l'attention est portée sur la gestuelle du praticien.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

**Evaluation des acquis de formation :**

Evaluations formatives et sommative certificative après 30 heures individuelles sur un mois argumentées.

**Qualité du/des formateurs :** Gilles LE PICARD formateur référent Suntaya