

JEÛNE ET RANDONNÉE EN OCCITANIE

Les **Sentiers buissonniers** vous proposent :

- des **cures "Jeûne et randonnée"** (semaine ou week-end)
- des **cures détox** aux jus de légumes frais
- des **mono-diètes** (un seul type d'aliment)

Groupes de 10 personnes maximum

Prochaines cures "Jeûne et randonnée" à la Maison Bleue :

- du samedi 19 au vendredi 25 Octobre 2019
- du samedi 16 au vendredi 22 Novembre 2019

Contact : Valérie au 06 87 79 75 66

<https://www.lessentiersbuissonniers.fr/calendrier-tarifs-inscription/>

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est une approche visant à prévenir, soulager, lever des tensions, détendre le corps dans sa globalité, au moyen de diverses types de pressions sur des zones réflexes particulières du **pied** qui sont autant de projections des différents organes et parties du corps. En libérant le flux énergétique bloqué par un dysfonctionnement, la réflexologie permet de restaurer un équilibre en permettant de lâcher des tensions accumulées au fil des ans et de renforcer un terrain fragilisé par les divers traumatismes de la vie.

Cette formation propose l'apprentissage d'un protocole général de base, associé à quelques protocoles spécifiques plus courts. Elle a pour objectif de former des professionnels capables de répondre aux besoins de clients en recherche de détente et d'harmonisation de l'ensemble des fonctions vitales afin de restaurer un bien-être durable.

La maîtrise de cet outil de travail permet de s'adapter à un public large et diversifié, ainsi qu'à divers contextes de pratiques professionnelles.

Objectifs de la formation

- 1 Définir la réflexologie et les caractéristiques de la méthode.
- 2 Reconnaître les différentes zones réflexes du pied et leurs spécificités.
- 3 Acquérir un protocole de réflexologie plantaire.

Compétences visées

- 1 Connaître les précautions à prendre et les modalités d'application de la réflexologie
- 2 Localiser les zones réflexes sur le pied.
- 3 Expérimenter les différentes techniques de stimulation podale.
- 4 Intégrer l'enchaînement et le déroulement des protocoles.

Programme de la formation

Apports théoriques et pratiques

- 1 Les généralités et l'historique des réflexologies
- 2 L'anatomie et la physiologie du pied.
- 3 L'acquisition des connaissances anatomiques et physiologiques nécessaires.
- 4 La projection des zones réflexes sur le pied et leur localisation.
- 5 Les différentes techniques de stimulation des zones du pied et la spécificité du toucher podal.
- 6 L'approche théorique succincte de la physiologie neuro-sensorielle.
- 7 **L'apprentissage du protocole général**
- 8 L'apprentissage de protocoles spécifiques : anti-stress, nervosité, fatigue, migraine.

Durée de la formation : 5 journées présentielle ou 3 week-ends

Nombre de stagiaires minimum : 6

PROCHAINES FORMATIONS :

Semaine :

- **du 25 au 29 Novembre 2019**
- **du 9 au 13 Mars 2020**
- **du 18 au 22 Mai 2020**

Week-ends :

- **2-3 Novembre 2019**
- **30 Novembre- 1 Décembre 2019**
- **1-2 Février 2020**

- **29 Février- 1 Mars 2020**
- **11-12 Avril 2020**
- **23-24 Mai 2020**

TARIFS DE LA FORMATION : 100 € par jour et par personne

FORMATEUR

Stéphane LECOEUR

Infirmier DE, praticien en techniques de relaxation et de bien-être (massages assis et ayurvédique, réflexologies plantaire et faciale, équilibration énergétique)

Numéro de formateur : 76320067532

Siret : 35244748600072

tél : 06 07 49 22 94

lecoeur.stephane@orange.fr

Inscriptions auprès du formateur ou sur le site de la Maison Bleue
www.lamaisonbleue-gers.com

MASSAGE AYURVÉDIQUE

Ce massage est inspiré des techniques ayurvédiques principalement pratiquées en Inde. Le praticien va agir le long des trajets énergétiques sur lesquels sont répartis des points de pression, pour permettre à l'énergie vitale de circuler librement et harmonieusement dans tout le corps et procurer un bien-être général, autant sur le plan physique qu'au niveau de l'esprit.

C'est un massage préventif et non curatif. Il se pratique par palpations et pressions sur le corps huilé. Destiné à drainer les toxines vers le système digestif, il favorise l'élimination, détend, réduit la tension nerveuse et améliore la circulation sanguine.

La pratique du massage ayurvédique permet de rétablir la circulation du souffle vital qui traverse le corps et ainsi de mieux diffuser l'énergie dans tout le corps en rééquilibrant les centres énergétiques. Le stress, les maladies, la mauvaise hygiène de vie sont autant de facteurs qui perturbent la circulation de cette énergie.

Bienfaits du massage :

- évacue le stress, améliore le sommeil et apaise la fatigue.
- tonifie et relaxe les tissus musculaires, nourrit la peau.
- augmente la chaleur du corps et améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus.
- favorise l'élimination des toxines en optimisant les circulations sanguine, lymphatique et hormonale.
- augmente la résistance aux maladies en améliorant la réponse immunitaire
- donne au corps une sensation de légèreté et d'énergie
- améliore la posture en assouplissant les articulations
- assouplit la colonne vertébrale, améliorant ainsi la transmission de l'influx nerveux vers l'ensemble de votre corps
- procure une meilleure conscience de son corps

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- connaître l'enchaînement complet du protocole de massage
- savoir reconnaître les zones de tension et comment les détendre
- savoir expliquer à la personne le mode opératoire de la technique et les bienfaits apportés

COMPÉTENCES VISÉES :

- prendre conscience de l'importance du toucher et de ce qu'il implique dans la relation masseur/massé
- acquérir une gestuelle fluide et précise dans l'enchaînement du massage
- être à l'écoute de son ressenti et de celui de la personne massée afin de lui apporter le maximum de bien-être, adapté à ses besoins

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- découverte des techniques de toucher utilisées pour ce type de massage
- approche de quelques notions d'énergétique
- **apprentissage du protocole dans son ensemble**
- échange sur les vécus et ressentis durant la formation

Durée de la formation : 5 journées présentielle ou 3 week-ends

Nombre de stagiaires minimum : 6

PROCHAINES FORMATIONS :

Semaine :

- **du 27 au 31 Janvier 2020**
- **du 10 au 14 Février 2020**
- **du 20 au 24 Avril 2020**

Week-ends :

- **16-17 Novembre 2019**
- **18-19 Janvier 2020**
- **15-16 Février 2020**

- **14-15 Mars 2020**
- **25-26 Avril 2020**
- **6-7 Juin 2020**

TARIFS DE LA FORMATION : 100 € par jour et par personne

FORMATEUR

Stéphane LECOEUR

Infirmier DE, praticien en techniques de relaxation et de bien-être (massages assis et ayurvédique, réflexologies plantaire et faciale, équilibration énergétique)

Numéro de formateur : 76320067532

Siret : 35244748600072

tél : 06 07 49 22 94

lecoeur.stephane@orange.fr

Inscriptions auprès du formateur ou sur le site de la Maison Bleue

www.lamaisonbleue-gers.com

MASSAGE ASSIS

Le **massage assis** est né aux États-Unis dans les années 80. Il est inspiré par le massage traditionnel japonais **Amma** , appelé parfois " acupuncture sans aiguilles ", qui parcourt l'ensemble des méridiens énergétiques avec différentes techniques manuelles.

Son initiateur américain a adapté ce massage à l'esprit occidental et aux besoins de la vie moderne en mettant au point un protocole raccourci (entre 15 et 20 minutes), effectué sur une chaise spéciale, pliante et portable, qui installe la personne dans une position de relaxation propice au massage. Les mouvements sont appliqués sur les vêtements, au niveau du **dos**, des **bras**, des **épaules**, du **cou** et de la **tête** : pressions, percussions, étirements et balayages.

Cette pratique stimule les systèmes nerveux et circulatoires pour améliorer la circulation de l'énergie dans le corps, entraînant une relaxation profonde des muscles, un bien-être intérieur, une diminution du stress et de la fatigue, une détente générale accompagnée d'un surcroît de vitalité.

En l'absence de chaise adaptée, on peut pratiquer ce massage sur une personne assise sur une chaise classique ou au bord d'un lit, avec un gros coussin sous son ventre et sa tête.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- D'acquérir un protocole de massage de relaxation et de détente sur la partie haute du corps, à travers les vêtements, au moyen de pressions digitales.
- D'identifier les zones de tensions et les douleurs d'une personne, afin de répondre au mieux grâce à cette technique, au besoin d'être soulagé.
- De permettre à tout public d'acquérir une technique de massage bien-être, praticable dans de nombreuses situations (lieux de travail, de loisirs, domicile ...)

COMPÉTENCES ATTENDUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- évaluer les besoins et les zones de tension des personnes massées
- acquérir les différents modes de toucher utilisés pour ce massage
- effectuer l'enchaînement complet du protocole de massage
- savoir adapter cette technique à la structure et aux attentes de la personne

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Le support pédagogique présente chacun des thèmes de la formation, illustrés de photos ou de dessins permettant une meilleure compréhension et mémorisation.
- Les exercices pratiques, encadrés par l'intervenant sont réalisés en situation par groupes de deux.
- L'échange permanent sur la théorie et la pratique est un élément fondamental de la formation pour pouvoir évaluer chaque étape dans l'apprentissage des acquis techniques, permettre aux participants d'améliorer leur gestuelle et pouvoir exprimer leurs ressentis et points de vue.

RECOMMANDATIONS

Prévoir une serviette de bain et une tenue confortable, et si possible un coussin ou un oreiller

DURÉE ET HORAIRES

2 journées présentielles
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Nombre de stagiaires minimum : 6

PROCHAINES FORMATIONS :

- 19-20 Octobre 2019
- 20-21 Juin 2020
- 4-5 Juillet 2020

TARIFS DE LA FORMATION : 100 € par jour et par personne

FORMATEUR

Stéphane LECOEUR

Infirmier DE, praticien en techniques de relaxation et de bien-être (massages assis et ayurvédique, réflexologies plantaire et faciale, équilibration énergétique)

Numéro de formateur : 76320067532

Siret : 35244748600072

tél : 06 07 49 22 94

lecoeur.stephane@orange.fr

Inscriptions auprès du formateur ou sur le site de la Maison Bleue
www.lamaisonbleue-gers.com

