



Programme : « Auto Massage DO IN »

Présentation: Le do in est une technique d'auto massage japonaise qui puise ses origines dans la gymnastique énergétique chinoise.

Bien plus qu'une simple technique d'auto massage, il est un art de vivre ancestral qui repose également sur la méditation, la respiration et l'ancrage.

Dans un cadre personnel, Le Do In offre la possibilité de prendre soin de soi au quotidien, se renforcer se relaxer, mieux respirer, prendre pleinement conscience de son corps et de son esprit.

Dans un cadre professionnel, vous pourrez partager ces techniques avec votre clientèle pour qu'elle l'applique ou anime des sessions en groupe ou en entreprise en proposant une séance de do in d'au moins 30 minutes

Lors de cette formation Massage, vous apprendrez 3 protocoles d'auto massage mais également des exercices divers d'ancrage, de relaxation, de respirations et de méditation.

Ces exercices simples et accessibles à tous seront repris dans un support qui vous permettra de pratiquer facilement au quotidien.

Durée: 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires : ouverts à toutes personnes

Prérequis : AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels, débutants et personnes en reconversion professionnelle.

Délai d'accès : inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les origines et les bienfaits de l'auto massage
- Connaître et comprendre la notion des énergies (yin, yang, les 5 éléments...)
- Savoir s'ancrer, effectuer des exercices de méditation, de respiration et de relaxation
- Mise en pratique de l'auto massage (3 protocoles d'auto massage seront appris)
- Savoir pratiquer les protocoles d'auto massage grâce à sa connaissance du protocole

Contenu de la formation

- **Programme de la 1^{ère} journée :**
 - Accueil des participants et présentations des lieux
 - Présentation des participants et de leurs attentes
 - Présentation de la formatrice
 - Théorie : présentation du do in et ses bienfaits
 - Préparation du lieu et du matériel
 - Comprendre la notion d'énergie
 - Comprendre la notion du yin et du yang, les 5 éléments, l'homme et l'énergie
 - Pratique : exercices de respirations et de prise d'énergie
 - Pratique : protocole de do in à exercer le matin



- Pratique : exercice de relaxation et d'ancrage
- Pratique : exercice de méditation
- Pratique : exercice d'étirement des méridiens seuls ou à deux
- Pratique : Protocole de do in à exercer le soir
- Bilan de la journée

➤ Programme de la 2^{ème} journée :

- Réponses aux questions éventuelles de ce qui a été vu la veille
- Pratique : Protocole de do in préventif
- Pratique : révisions et évaluation du do in du matin vu la veille
- Pratique : Révisions de tous les divers exercices (respiration, ancrage, relaxation...)
- Pratique : Révisions et évaluation du protocole do in du soir vu la veille
- Pratique : Révisions et évaluation du protocole do in de prévention vu le matin
- Bilan de la formation – réponses aux questions – conseils divers

Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Ordinateur

Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Réfectoire sur place pour déjeuner (micro-onde, frigo, café, thé et eau mise à disposition)
- Petit déjeuner de bienvenue le 1er jour de la formation
- Local situé proche de la gare de Valence ville et Lyon

○ Tarif : 240 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 80€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1^{er} jour de la formation par chèque ou en espèce

○ Tarif : 448 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

○ Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou lenazenacademy@gmail.com)

○ Modalités d'inscription :

LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PEAUGRES

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante lenazenacademy@gmail.com
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet www.lenazenacademy.fr