

# LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PEAUGRES

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



## Programme : Prendre soin de soi

**Présentation:** La formation PRENDRE SOIN DE SOI présente aux praticiens en massage bien être, différentes clés pour prendre soin de soi, être bien dans son corps et dans sa tête, éviter la fatigue, se nettoyer, se renforcer...

**Durée:** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** ouverts à toutes personnes

**Prérequis :** AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux 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

- Obtenir des outils de protection
- Obtenir des techniques d'ancrage
- Savoir s'automasser avec des instruments et en travaillant sur des points d'acupression
- Apprendre des techniques de respirations et de relaxation
- Comprendre l'importance de notre hygiène de vie sur notre travail
- Comprendre ce qu'est l'énergie et comment elle se transmet
- Acquérir les bonnes postures

### Contenu de la formation

- Programme de la 1<sup>ère</sup> journée :
- Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
  - Présentation théorique du cours : ses origines, ses apports.
  - L'énergie : les différentes fréquences et transmission
  - Dans quels cas un massage peut-il nous fatiguer ?
  - Prendre soin de soi au quotidien : hygiène de vie au quotidien - étirements – auto massages – Relaxation – Méditation guidée - développement personnel
  - Prendre soin de soi avant le massage : exercices d'ancrage – exercices de respiration – la protection de soi et des lieux Mantras
  - Prendre soin de soi pendant le massage : comment rester ancrer et concentrer – la respiration – les postures
  - Prendre soin de soi après le massage : nettoyage de soi et des lieux - la respiration purificatrice
  - Evaluation individuelle théorique (QCM) et pratique sur les formateurs(rices) afin de valider les acquis
  - Après validation, remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires
  - Bilan

# LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PEAUGRES

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



## Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Instruments de massage
- Pierres
- Huiles essentielles
- 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 : 170 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 50€ par chèque ou par virement
- Le solde de 120€, le 1<sup>er</sup> jour de la formation par chèque ou en espèce

### ○ Tarif : 238 € avec une prise en charge soit 34€ 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 :

- 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