



## L'ÉNERGIE DU MASSEUR

**Public** : Esthéticiennes – praticiens en massage bien-être

**Maximum de participants** : 18

**Durée** : 1 journée de 7 heures

**Date de la formation** : selon le calendrier ou sur demande.

**Lieu de formation** : PBA - 22 rue des Venêts – 92 000 – NANTERRE.  
Tél : 01 47 24 10 10  
Ou sur site

**Présentation** : Découvrir la notion d'énergie, la ressentir. Acquérir des pratiques simples pour améliorer et augmenter son niveau d'énergie et sa vitalité.

**Objectif** : Prendre conscience de l'importance de maintenir un bon niveau d'énergie pour être capable de s'occuper des autres sur la durée et dans la qualité du soin. Maîtriser des exercices de relance de l'énergie faciles à mettre à place pour préserver et renforcer notre vitalité. Intégrer la notion d'intention dans le soin.

### **Déroulement de la formation**

Cette journée très pratique et active (exercices physiques et énergétiques, auto-massages) alterne des moments de théorie et d'échanges verbales pour appréhender la notion d'énergie et prendre conscience de notre façon de pratiquer un soin (hors aspect technique), et des moments de pratique pour une mise en place immédiate des principes et concepts présentés.

Utilisation de supports pédagogiques.

Un questionnaire de satisfaction est remis à chacun des stagiaires, ainsi qu'une attestation de formation.

## PROGRAMME

### Matin

#### **Présentation**

Pourquoi une formation sur l'énergie du masseur :

« On ne peut donner que ce que l'on a »

#### **Pratique**

- Le déverrouillage articulaire pour « une mise en route » du corps
- L'auto-massage de relance de l'énergie (approche sophrologie/QI gong)

#### **Théorie/Echanges verbales**

- l'énergie et les méridiens d'acupuncture
- l'hygiène du praticien en massage : gestes simples et règles essentielles (alimentation, rythme de vie, activités physiques, bien-être personnel)
- Les concepts de centrage, d'ancrage et de protection
- La respiration : apprendre à bien respirer pour améliorer son niveau d'énergie et canaliser ses émotions

#### **Pratique**

- Le centrage, l'ancrage et la protection
- La respiration complète, la respiration calmante, la respiration dynamisante

### Après-midi

#### **Pratique**

- L'auto-massage énergétique
- Le centrage, l'ancrage et la protection + l'intention

#### **Théorie/Echanges verbales :**

- L'intention du praticien :  
Les participants sont invités à se questionner sur leur intention et leur disposition d'esprit juste avant et pendant un soin

#### **Pratiques**

- Révision sur les postures
- Découvrir et sentir son Hara (centre énergétique du corps)
- Exercice pratique de la puissance du Hara : « le bras incassable »
- Exercice : « Les mains d'énergie » : exercice permettant de ressentir la différence entre un soin fait dans l'intention et un soin purement technique

#### **Echange verbal**

Que vous a apporté cette journée ?

#### **Théorie et pratique**

- Le corps et les émotions
- Le sourire intérieur