

MODULE DÉCOUVERTE



PRÉSENTATION

Trois journées pour développer ses qualités de présence, d'écoute et de sensibilité dans le toucher et pour s'approprier les bases de trois techniques complémentaires : le massage harmonisant à l'huile, la relaxation coréenne et le Shiatsu Zen.

Ce module s'adresse :

- à toute personne qui souhaite intégrer la dimension du toucher dans sa vie personnelle,
- aux professionnels du soins et de l'accompagnement qui veulent enrichir leur pratique.

Il est un prérequis à l'accès aux modules d'approfondissement des trois techniques explorées.

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

- Acquérir des bases techniques pour pouvoir proposer des massages d'accompagnement au bien-être aux personnes de votre entourage.
- Expérimenter la dimension relationnelle du massage en le donnant et en le recevant.
- Vivre l'expérience d'un massage en pleine présence.
- Identifier et s'approprier les postures corporelles adaptées aux différentes techniques.

PROGRAMME

- Jeux coopératifs pour favoriser la dynamique de groupe et permettre la création d'une bulle de confiance.
- Pratiques d'éveil corporel inspirées du Qi Gong, yoga, Tai Ji Quan.
- Temps de relaxation et de méditation guidées.
- Apprentissage des bases du massage harmonisant à l'huile, de la relaxation coréenne et du Shiatsu Zen.
- Apports théoriques sur chacune de ces pratiques.
- Temps de partage et de retours sur expériences.

PROCHAINES DATES :

Les 6 - 7 - 8 mars 2020 de 9h à 18h.

LIEU : Institut de Psychologie Contemplative.

COÛT : 300 euros. Inscription sur le site internet de l'I.P.C avec versement d'un acompte de 10%.

MATÉRIEL

Se munir d'une grande serviette, d'un paréo ou d'un tissu pour couvrir le corps, d'huile de massage.

Une tenue vestimentaire souple, laissant le corps libre de ses mouvements, est nécessaire.

MODULE TECHNIQUE 1 : MASSAGE HARMONISANT À L'HUILE



PRÉSENTATION

Le massage harmonisant à l'huile, en alternant de grands enveloppements et des mouvements plus ciblés, a vocation à relier les différentes parties du corps du massé pour lui faire ressentir sa globalité.

Pendant 3 jours, nous prendrons le temps d'apprivoiser et de développer les sensations, l'écoute et la qualité de présence à soi et à l'autre qui permettent d'instaurer une relation de confiance, nécessaire à ce soin.

Les protocoles fournis vous permettront, à la fin du module, de donner un massage harmonisant à l'huile complet.

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

- Acquérir des compétences techniques et relationnelles qui permettent de proposer un soin respectueux de la personne et au plus près de ses besoins exprimés.
- Identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention du massage harmonisant à l'huile.
- Expérimenter la dimension relationnelle du massage harmonisant à l'huile en le donnant et en le recevant.
- Vivre l'expérience d'un massage en pleine présence.

- Développer les qualités de toucher relationnel, de présence bienveillante, d'écoute, d'ancrage et d'ouverture.
- Identifier et s'approprier les postures corporelles adaptées et confortables.
- Poser et maîtriser le cadre d'une séance au sein d'un accompagnement individualisé.

PROGRAMME

- Jeux coopératifs pour favoriser la dynamique de groupe et permettre la création d'une bulle de confiance.
- Pratiques d'éveil corporel inspirées du Qi Gong, yoga, Tai Ji Quan.
- Temps de relaxation et de méditation guidées.
- Apprentissage progressif du massage harmonisant à l'huile.
- Temps de partage et de retours sur expériences.

PROCHAINES DATES

Les 3 - 4 - 5 avril 2020 de 9h à 18h.

LIEU : Institut de Psychologie Contemplative.

COÛT : 300 euros. Inscription sur le site internet de l'I.P.C avec versement d'un acompte de 10%.

MATÉRIEL

Se munir d'une grande serviette, d'un paréo ou d'un tissu pour couvrir le corps, et d'huile de massage.

Une tenue vestimentaire souple, laissant le corps libre de ses mouvements, est nécessaire.

MODULE TECHNIQUE 2 : LA RELAXATION CORÉENNE



PRÉSENTATION

La relaxation coréenne est une technique visant à obtenir une détente profonde du corps. Par des mobilisations passives des articulations, des étirements musculaires progressifs et des légères vibrations, le praticien dénoue progressivement les tensions qui se sont installées dans le corps. L'intention est de permettre un lâcher prise le plus complet.

L'ancrage, le rythme et la posture jouent un rôle essentiel dans cette technique qui s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux enfants, qui lui trouvent souvent un aspect ludique. Elle peut également s'intégrer facilement dans divers contextes professionnels (psychomotricité, prévention, relaxation, éducation et rééducation, bien-être) afin de répondre à un besoin spécifique.

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

- Acquérir un savoir être et un savoir faire pour pouvoir proposer une séance complète de relaxation coréenne.
- Identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention de la relaxation coréenne.

- S'approprier une série de mouvements destinés à solliciter toutes les parties du corps pour inviter à un lâcher prise profond grâce à des mouvements simples, souples et respectueux des limites de chacun.
- Expérimenter la dimension relationnelle de la relaxation coréenne en la donnant et en la recevant.
- Vivre l'expérience d'un massage en pleine présence.
- Identifier et s'approprier les postures corporelles adaptées et confortables.
- Poser et maîtriser le cadre d'une séance au sein d'un accompagnement individualisé.

PROGRAMME

- Jeux coopératifs pour favoriser la dynamique de groupe et permettre la création d'une bulle de confiance.
- Pratiques d'éveil corporel inspirées du Qi Gong, yoga, Tai Ji Quan.
- Apports théoriques sur l'origine de la relaxation coréenne, ses bienfaits et ses contre-indications.
- Temps de relaxation et de méditation guidées.
- Apprentissage progressif des mouvements de mobilisation, étirements et vibrations sur toutes les parties du corps (face antérieure et postérieure).
- Exercices de communication et d'écoute pour une meilleure écoute des besoins du receveur.
- Temps de partage et de retours sur expériences.

PROCHAINES DATES

Les 1-2-3 mai 2020 de 9h à 18h.

LIEU : Institut de Psychologie Contemplative.

COÛT : 300 euros. Inscription sur le site internet de l'I.P.C avec versement d'un acompte de 10%.

MATÉRIEL

Se munir d'une grande serviette.

Une tenue vestimentaire souple, laissant le corps libre de ses mouvements, est nécessaire.

MODULE TECHNIQUE 3 : LE SHIATSU ZEN



PRÉSENTATION

Le Shiatsu Zen créé par maître Shizuto Masunaga est une technique douce de pressions manuelles sur les principaux méridiens, visant à rétablir et stimuler la circulation du Chi (énergie vitale) du massé.

Il nécessite un travail du souffle et de l'ancrage, ainsi qu'une rigueur dans la posture pour que les pressions puissent être données et accueillies dans la détente.

L'accent sera mis sur les aspects techniques dans un premier temps (posture, déplacements, rythme), afin de pouvoir s'en libérer et donner un Shiatsu fluide après l'acquisition du protocole.

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

- Acquérir un savoir être et un savoir faire pour pouvoir proposer une séance complète de Shiatsu Zen.
- Identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention du Shiatsu Zen.

- S'approprier un protocole permettant grâce aux pressions apportées en profondeur une prise de conscience corporelle et de débloquer et faciliter la circulation (sanguine, lymphatique, du chi...) dans l'ensemble du corps.
- Expérimenter la dimension relationnelle du Shiatsu Zen en le donnant et en le recevant.
- Vivre l'expérience d'un massage en pleine présence.
- Identifier et s'approprier les postures corporelles adaptées et confortables.
- Poser et maîtriser le cadre d'une séance au sein d'un accompagnement individualisé.

PROGRAMME

- Jeux coopératifs pour favoriser la dynamique de groupe et permettre la création d'une bulle de confiance.
- Pratiques d'éveil corporel inspirées du Qi Gong, yoga, Tai Ji Quan.
- Temps de relaxation et de méditation guidées.
- Exercices d'ancrage et travail du souffle.
- Apprentissage progressif des différentes techniques de Shiatsu Zen (avec les paumes des mains, les pieds) sur les différentes parties du corps.
- Temps de partage et de retours sur expériences.

PROCHAINES DATES

Les 5 - 6 - 7 juin 2020 de 9h à 18h.

LIEU : Institut de Psychologie Contemplative.

COÛT : 300 euros. Inscription sur le site internet de l'I.P.C avec versement d'un acompte de 10%.

MATÉRIEL

Se munir d'une grande serviette.

Une tenue vestimentaire souple, laissant le corps libre de ses mouvements, est souhaitée.

MODULE TECHNIQUE 4 : LE MASSAGE ASSIS



PRÉSENTATION

Le massage assis permet une détente complète en peu de temps (15-20 min) et est idéal à proposer pour de courtes pauses ressourçantes. L'installation sur une chaise ergonomique offre un soutien total grâce auquel le massé peut relâcher l'ensemble de son corps.

Les techniques pratiquées en massage assis sont issues de la relaxation coréenne (portés, lâchés...), du Shiatsu Zen (pressions), du massage harmonisant à l'huile (enveloppements, pressions glissées, pétrissages) et du do-in (percussions).

Adapté au plus grand nombre et ne nécessitant que peu de matériel, il est particulièrement facile à proposer dans le cercle familial et amical, en entreprise, en plein air (festivals...).

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

- Acquérir un savoir être et un savoir faire pour pouvoir proposer une séance complète de massage assis.

- Identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention du massage assis.
- S'approprier un protocole permettant grâce aux pressions apportées en profondeur une prise de conscience corporelle et de débloquent et faciliter la circulation (sanguine, lymphatique, du chi...) dans l'ensemble du corps.
- Expérimenter la dimension relationnelle du massage assis en le donnant et en le recevant.
- Vivre l'expérience d'un massage en pleine présence.
- Identifier et s'approprier les postures corporelles adaptées et confortables.
- Poser et maîtriser le cadre d'une séance au sein d'un accompagnement individualisé.

PROGRAMME

- Jeux coopératifs pour favoriser la dynamique de groupe et permettre la création d'une bulle de confiance.
- Pratiques d'éveil corporel inspirées du Qi Gong, yoga, Tai Ji Quan.
- Temps de relaxation et de méditation guidées.
- Exercices de découverte des différents types de touchers.
- Apprentissage progressif d'un protocole de massage assis sur les différentes parties du corps.
- Temps de partage et de retours sur expériences.

PROCHAINES DATES

Le 13 juin 2020 de 9h à 18h.

LIEU : Institut de Psychologie Contemplative.

COÛT : 100 euros. Inscription sur le site internet de l'I.P.C avec versement d'un acompte de 10%.

MATÉRIEL

Se munir d'une petite serviette pour la tête. Une tenue vestimentaire souple, laissant le corps libre de ses mouvements, est souhaitée.