



**Des formations courtes**

favorisant la présence à soi et aux autres, le développement personnel, la gestion du stress, la dynamisation, la communication et le bien-être.

## 4 Formations

■ **Relax-shiatsu@\*** 48h  
shiatsu de relaxation avec Amma assis et relaxation coréenne



■ **Relaxation à l'huile\*** 36h  
modelage relaxant



■ **Amma Assis shiatsu\*** 18h  
relaxation assise  
Maroc, **Ht Atlas** village Berbère  
Maroc, **Désert** - Jour de l'an  
Mongolie, steppes-yourte  
France, **Caen**-Côte de Nacre



■ **Relaxation Ayurvédique\*** 36h  
modelage relaxant indien



**Animation** en tout lieux  
**Praticienne** à Caen

\*Les techniques précitées, qui sont enseignées et pratiquées en l'absence de diagnostic et de traitement thérapeutique, ne s'apparentent évidemment en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à une pratique médicale ou paramédicale, et ne sauraient se substituer à un traitement conventionnel. Le praticien ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne.

+ 30 h de pratiques  
+ 6h supervision avec  
évaluation -> **certification**

**Tout public.**  
En **petits groupes**

A l'issue d'une formation,  
vous serez capable de  
**détendre une personne**

## BROCHURE d'Info

### 4 Formations de Relaxation

- Shiatsu  
- Modelage

**Responsable et formatrice:**

Françoise NANCEY  
relax-shiatsu  
8 rue de la Délivrande  
14000 CAEN FRANCE

Tél. : 06 62 57 23 37  
+33 depuis l'étranger  
mail: relax-shiatsu@wanadoo.fr  
site: <http://www.relax-shiatsu.fr>

Siret 341 998 581 00050  
Code Ape 8559B  
Urssaf 140 6940868362

**Ecole agréée 2010-09 par la FMTR**  
Fédération française de massage  
traditionnel de relaxation  
<http://www.ffmtr.fr> (féd iso 9001)

**Certificat de formation**  
délivré après évaluation,  
en fin de chaque formation.

## Sommaire de ce Catalogue © 10 - mise à jour le 28/04/2010

4 Formations.....	1
Sommaire de ce Catalogue .....	2
Les Outils, Moyens.....	3
Conditions générales.....	4
Lieu de Stages à Caen.....	4
Contenu de formation .....	5
Fiches Pratiques des Formations :.....	6
Relaxation à l'huile modelage relaxant.....	6
Relaxation Ayurvédique .....	7
Relax Shiatsu® avec Amma Assis .....	8
Amma Assis Shiatsu .....	9
Amma Assis Shiatsu au Maroc .....	10
Amma Assis Shiatsu en Mongolie .....	12
Réponses aux questions le plus souvent posées.....	13
Témoignages .....	14
Règlement intérieur .....	15
Fiche d'inscription .....	16



# Les Outils, Moyens

L'apprentissage se déroule sous forme d'exercices seul, collectif puis d'**échange à 2** à l'intérieur du groupe, guidé par l'intervenante.

relax-shiatsu® est une **marque déposée** à l'institut Inpi

La relax-shiatsu® est une synthèse de :

- **Shiatsu** de relaxation
- **relaxation coréenne**
- associée à des techniques de relaxation et de dynamisation

Pressions, à travers les vêtements, des paumes ou des pouces au rythme de la respiration.

Basé sur la philosophie de l'acupuncture, du yin yang, du tao où l'homme est considéré en équilibre, en harmonie entre deux éléments le ciel et la terre ; en **Shiatsu** la méforme, la douleur est due à un blocage d'énergie.

Technique intéressante pour vivre la relaxation et créer une empathie avec l'autre ; basée sur l'échange : l'un donne l'autre reçoit et on inverse, se pratique, sur le sol ou assis pour le relaxé et souvent à genoux pour l'exécutant, d'une durée minimum de 20 minutes environ.

## >> La relaxation coréenne

Technique mise au point par J.B.Rishi, synthèse faite après un long voyage en Orient (où la relaxation est aussi une pratique familiale) et adaptée à la culture occidentale.

Se pratique habillé, sur le sol, d'une durée d'environ 3/4h. En **relaxation coréenne**, le concept est que nous modulons notre corps par rapport à nos attitudes mentales. Ainsi les émotions vécues, plus ou moins bien assimilées, peuvent laisser en mémoire dans le corps des tensions ou crispations de certains muscles, particulièrement au niveau de la colonne vertébrale, des articulations, des épaules.

>> Les techniques de relaxation et de dynamisation. **Préparation au travail** à l'aide d'exercices sur :

>> **Le Shiatsu** "pression des doigts" en japonais (prononcez shiatsou), c'est une technique d'accupression japonaise d'origine chinoise, vieille de 3000 ans.

Le but du **Shiatsu de relaxation est de faire circuler l'énergie**. (travail en énergétique).

Ainsi la personne relaxée plus à même de gérer ses tensions, conflits, de retrouver une harmonisation intérieure, de retrouver ou maintenir son potentiel énergétique.

**La relax-shiatsu®** fait l'objet de formation **48 h**, de séance individuelle au cabinet à Caen 1 h et d'animation en tout lieu 2h ou +. Le **Amma Assis** issu de la relax-shiatsu® fait l'objet de formation **18 h**.



Relaxation alliant fines secousses, vibrations, sollicitations et modelages. Elle tend à lever une à une les tensions, permet la relance des énergies internes.

La **relaxation coréenne** permet une prise de conscience des zones tendues, de désasmer les muscles au niveau des tensions accumulées et de lever des attitudes bien engrangées telles que soumission, peur, victime...



confiance, intuition, respiration, centrage énergétique, visualisation, assouplissement, stimulation, étirement.



## La relaxation à l'huile

La technique vient du **modelage suédois** (la personne est enveloppée d'une serviette, l'endroit qui est massé est découvert puis recouvert, respectant un "cocon"), y est inclus du modelage de type **indien**, et du modelage de la **relaxation coréenne**.

**La relaxation Ayurvédique** La technique du modelage **Ayurvédique** vient du Kerala en Inde. La personne est dénudée, revêtue d'un string, elle se retourne plusieurs fois, est relaxée également sur les cotés. La figure est huilée sauf si non souhaité, la relaxation se termine par une stimulation en position assise. En Inde le modelage est un des outils de la **médecine Ayurvédique ou Ayurveda**, vieille de trois mille ans, il est enseigné et proposé ici avec un objectif de bien-être. Ce n'est pas une proposition ni un enseignement thérapeutique. Ici l'huile utilisée est neutre.

relaxation à l'huile, globale (sur tout le corps), **non sexuelle**, douce.

La relaxation à l'huile fait l'objet de formation **36 h** et de séance individuelle au cabinet à Caen 1 h.



Modelage Indien de la **tradition Ayurvédique** Modelage à l'huile, global (sur tout le corps, terme indien: **Abhyanga**), **non sexuel**, harmonisant, avec des **manoeuvres profondes** et enveloppantes, un **rythme soutenu à rapide**.

La relaxation ayurvédique fait l'objet de formation **36 h**, et de séance individuelle au cabinet à Caen France 1h.

travail **sur les cotés** du corps et fin en position assise.



Les techniques

## Conditions générales

■ **2 à 4 personnes** Formation personnalisée par séances de 3 heures au cabinet **à Caen (ou dans votre lieu)** à partir de 4 pers en France ou 10 personnes à l'étranger et Dom Tom sous condition de défrai).

■ **Horaires:**

9h à 12h et ou 13h30 à 16h30

- Les séances de 3 heures ont lieu aux jours et heures définies au préalable afin de regrouper plusieurs stagiaires.

■ **Dates :** Appelez moi, proposer des dates ou rejoignez le prochain stage.

Pour toute **inscription :**

■ **vérifier** s'il reste de la place  
Tél.: 06 62 57 23 37

■ **lire** le règlement intérieur

■ **envoyer** la fiche d'inscription.

■ à sa réception vous recevrez un **contrat** à signer

■ Après signature et délai de rétractation, vous versez les arrhes.

■ **Tarifs :** voir le site, télécharger la plaquette "agenda resume" ou appelez moi.

■ Arrhes **30%** du prix payé par le stagiaire, à régler après le délai de rétractation.

■ Le paiement du solde 70%, à la charge du stagiaire, est à régler le premier jour du stage. Ce versement peut être échelonné mensuellement jusqu'à la date prévue de la révision de la formation (soit en 2 à 3 fois).

■ **Délai de rétractation** A compter de la date de signature du contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter, il en informe relax-shiatsu par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

■ **En cas de cessation anticipée (avant terme) de la formation** du fait de l'école de formation, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes: Avoir d'un crédit d'heures de formation au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat, pour les heures de formations non effectuées.

En cas d'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, aucun remboursement dans ce cas.

En cas d'abandon du stage par le stagiaire par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

■ Tout stage peut être annulé 8 jours avant la date du stage (1 mois avant la date du stage à l'étranger), si le nombre de stagiaire est insuffisant. Dans ce cas, les arrhes vous sont intégralement remboursés.

■ **Il serait dommage qu'un problème financier vous empêche** de participer à un stage, une solution peut toujours être trouvée ensemble à l'avance : délai d'encaissement, ou étalement du règlement sur une année civile.

**AIDE** voir **Réponses**  
aux questions le plus  
souvent posées p 13

## Lieu de Stages à Caen



Adresse: **relax-shiatsu**, Françoise NANCEY, 8 rue de la Délivrande 14000 Caen - France,  
pour tout renseignement Tél. : **0033(0)6 62 57 23 37**

■ **ACCES :**

- Paris **gare** St Lazare, direction Cherbourg arrêt gare de Caen. - Les arrêts les plus proches, du Cabinet relax-shiatsu, sont: avec le tram "université" ou avec le bus "la Pigacière". Il est possible de venir vous chercher à la gare, si vous m'avez prévenu à l'avance. - En **voiture Accès Périphérique Nord**, sortie CHU. Direction centre ville, toujours tout droit rond point et descendre tout droit la rue de la Délivrande. Le cabinet 8 rue de la Délivrande est en bas de cette rue, proche du château. Prévoir le temps de se garer dans le quartier (université).

Si besoin, je peux vous fournir une liste d'**hôtel**. Vous pouvez manger facilement un **plat du jour** indien, chinois, dans le quartier. Caen, se situe à 12 Km du bord de mer Ouistreham, à 3/4h de Honfleur, à 1h du Mont St Michel, 2 h de Rennes, 2 h30 de Paris.

Activités: à proximité mer, marche, shopping, château, musées, mémorial de la paix etc.

**Voyages et formation**  
Au **Maroc**  
en **Mongolie**  
voir p 9 à p 11

**Conditions générales**  
**Lieu de stage**

# Contenu de formation

## ■ Thème :

L'art du toucher, favorise la relaxation, le bien-être, l'ouverture. Outil de développement personnel et de communication.

■ **Tout Public** : Personne adulte, souhaitant acquérir une technique pour pratiquer ce type de **relaxation traditionnelle de bien-être, non thérapeutique**, parfois appelé modelage. Il vous est demandé d'**être motivé par le toucher** (être tour à tour sujet et opérateur). **Ne pas être enceinte**.

**Pré requis**: Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre les formations sauf:

- Pour la relax-shiatsu®, être à l'aise à vous maintenir en position à genoux et accroupie.

## ■ Contenu commun aux formations :

- Expérimenter des techniques de **préparation** au travail d'exécutant, favorisant présence à soi, concentration et centrage énergétique. une technique de base venant du Yoga : respiration ou souffle ou imagerie mentale. un mouvement d'assouplissement ou d'étirement corporel. une technique de dynamisation : clapping ou do-in.
- Enumérer deux conditions nécessaires à sa protection en tant que qu'exécutant.
- Enumérer les deux principales contre-indications, concernant l'état de santé de la personne qui reçoit.
- Enumérer trois conditions concernant l'accueil, l'ambiance et le moment qui sont propices à une relaxation respectant le confort du receveur.
- **Accompagner** une émotion lorsqu'elle se présente.
- S'entraîner à écouter son ressenti.
- **Respecter** l'état de relaxation de l'autre.
- **Ecouter**, accueillir ou encourager la verbalisation du vécu de l'autre en fin de séance. Enumérer au moins trois obstacles à la communication.
- Echanger, **communiquer** avec son partenaire en fin de séance sur les ressentis respectifs.
- Expérimenter la prise de recul permettant d'affiner et réajuster sa technique et son attitude.
- **Gérer** la sortie d'une relaxation et proposer une action **tonique**.

## ■ Démarche générale

- La démarche de formation est une synthèse **humaniste**, comportementaliste, fonctionnaliste prenant en compte la globalité de l'être dans toutes ses dimensions : physiques, sensorielles, émotionnelles, créatives, intuitives. L'apprenant est motivé, développe son autonomie, contrôle ses propres apprentissages.
- Démonstration et **expérimentation** en duo des techniques. Les stagiaires sont tour à tour opérateurs et sujets.
- Mise en forme, concentration avant le travail : travail sur soi avant d'aller vers l'autre.
- L'entraînement à la verbalisation des vécus, ressentis et à leur écoute, permet d'autoévaluer, affiner et réajuster son savoir-faire et savoir être.
- Contrôle de l'assimilation des connaissances par : diaporama de photos, vidéo, permettant l'autocritique, le débat et réajustement des postures et attitudes (si possible lors des voyages). une révision pratique permettant également d'expérimenter la relaxation dynamisation pendant son apprentissage. un test écrit d'évaluation.
- Un support écrit, mis à jour régulièrement, est remis au cours de la formation.
- Une feuille de suivi vous est remise ou vous notez vos pratiques personnelles pendant la formation.
- Pendant une séance, les stagiaires ne sont pas forcément au même stade de la formation; et il peut y avoir la présence de cobayes de temps en temps.

■ **Révision** : Comme toute formation, vous devez ensuite et **de suite pratiquer** afin d'affiner. Un temps d'intégration de trois mois est nécessaire. Dans lequel vous aurez, une **révision** de votre pratique. Cette révision de 6 heures est comprise dans le tarif de votre formation.

## ■ Évaluation certification

- Une **attestation de présence** à la formation est remise à tout participant au moment de la révision.
- L'**évaluation** porte sur l'acquisition des objectifs pédagogiques définis, vérifiée pendant une mise en situation de séance. Celle-ci a lieu, à Caen, après révision et travail personnel.

Pour se présenter à l'**évaluation** certification supervision de votre pratique, vous devrez :

- \*avoir suivi le nombre d'**heures de cours** proposé,
- \* avoir suivi une **révision**, espacées d'au moins un à deux mois avec la formation initiale.
- \* avoir effectué 30 **heures de pratiques** personnelles vérifiables.
- \* acquitter un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'**évaluation** et **supervision** de votre pratique.

L'évaluation permet de délivrer à l'apprenant un **certificat de formation**. Ce certificat réintègre les temps de formation, révision, pratiques personnelles et de supervision. Il permet l'adhésion à la fédération FFMTR (et FFMBE pour le amma assis).

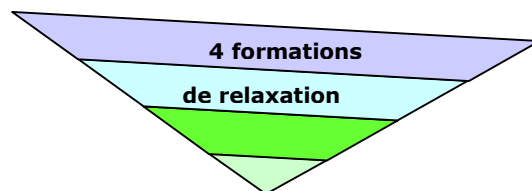
- En cas d'insuffisance constatée à l'évaluation, après un délai de trois mois, le stagiaire pourra se représenter à une nouvelle évaluation. Celle-ci aura lieu à mon cabinet à Caen, en s'acquittant du tarif, en cours, du forfait 6h supervision évaluation 90€.
- Une évaluation de la prestation de formation est demandée à chaque stagiaire, sous forme d'un questionnaire à remplir, en fin de formation et quelques mois après celle-ci. Elle permet, outre de faire un bilan, de réfléchir constamment aux moyens d'améliorer la prestation de formation et son utilisation.

## ■ Entraînement, Réactualisation, Supervision

- En participant aux nombreuses animations relax-shiatsu®. Mises en situation gratuites pour les anciens certifiés;
- En séance d'**entraînement** à votre formation après certification, en groupe à Caen France (1/2 tarif de l'heure de formation, tarif valable un an à dater de votre certification). Attestation de présence à cet entraînement délivré, vous permettant de justifier d'un supplément d'heures à vos formations si besoin, par exemple : adhésion FFMBE Fédération Française de Massage Bien-Etre traditionnel, adhésion FFMTR Fédération Française de Massage traditionnel de relaxation ou adhésion FFST Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.
- En Séance de **supervision**, conseillée tous les un an et demi après votre certification. La supervision est d'une durée de 4 à 6 heures au tarif "forfait 6 h supervision évaluation" de 90 €.

Contenu commun  
aux formations

# Fiches Pratiques des Formations :



formation  
complète 36  
heures

## Relaxation à l'huile modelage relaxant

La technique du modelage **suédois** (la personne est enveloppée d'une serviette, l'endroit qui est relaxé est découvert puis recouvert, respectant un "cocon"), y est inclus du modelage de type **indien**, et du modelage de la **relaxation coréenne**.

### Objectifs :

- Détendre une personne en 1 h à l'aide de la relaxation à l'huile.
- Expérimenter des outils de relaxation et de dynamisation, afin de se préparer à réaliser une séance ou de la clôturer.

■ **Durée et Rythme :** 30 h de formation, 10 séances de 3 heures.  
6 h de révision.

■ **Attestation :** de 36 heures de présence et fin de formation.

■ **Certificat :** de formation en relaxation à l'huile délivré en fin de formation, après évaluation.

Pour se présenter à l'évaluation, vous devrez :

- avoir suivi 30 heures de cours,
- avoir suivi 6 heures de révision, espacées d'au moins deux mois avec la formation initiale.
- avoir effectué **30 heures de pratiques** personnelles vérifiables.
- acquitter un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'**évaluation** et supervision de votre pratique.

**Le certificat de formation en relaxation à l'huile 72 h**, réintègre les temps de formation, de supervision et de pratique personnelle. Il permet l'adhésion aux fédérations FFMR ou FFMBE.

■ **Public :** Accessible à tous. Pas de prérequis nécessaire sauf accepter d'être tour à tour opérateur/sujet. Ne pas être enceinte.

■ **Nombre :** 2 à 4 personnes.

### Contenu spécifique:

#### - Acquérir les connaissances de base.

- . Relaxation, onde alpha.
- . La notion d'énergie dans la tradition indienne, les centres énergétiques.
- . Entraînement à la perception de l'énergie environnante.
- . Notion de globalité, d'équilibre, d'harmonisation.

#### - Acquérir toucher, gestes, postures propres à cette technique:

- . Etablir un contact avec sa main, travail en rond, patoules, englober un membre, enchaîner, le "sapin", effleurage, pétrissage, halage, cisaillement, élongation, "tire-bouchon", éventail, bercement, un technique de drainage lymphatique : "shampooing holistique", "coquille sur les yeux", choisir au ressenti un endroit de contact sur le corps, rompre le contact.

La personne est allongée sur le ventre, pour la relaxation du dos, des jambes, des pieds puis elle se tourne sur le dos pour les jambes, pieds, bras, mains, torse, ventre et tête.

■ **Lieu :** relax-shiatsu, 8 rue de la Délivrande Caen 14000 (Calvados) France

■ **Matériel nécessaire :** être en tenue souple, attache pour les cheveux longs. Apporter 2 **grandes** serviettes de bain, et des chaussons réservés au lieu de travail avec lequel vous serez à l'aise à travailler avec les pieds huilés.

## Relaxation Ayurvédique

Modelage relaxant indien de la tradition Ayurveda



formation  
complète

en 36 heures

La technique vient du **modelage Abhyanga** de la **tradition Ayurvédique** ou **Ayurvéda**. Abhyanga est le terme indien pour désigner une relaxation à l'huile sur tout le corps. Cette relaxation est **harmonisante**, avec des **manoeuvres profondes et enveloppantes, un rythme soutenu à rapide**. La personne dénudée, revêtu d'un string, se retourne plusieurs fois sur la table pendant la séance, elle est **relaxée également sur les cotés**. La figure, les cheveux sont huilés sauf si non souhaité, le modelage se termine par une **stimulation en position assise**.

### Objectifs :

- **détendre** une personne **en une heure** par une **relaxation Ayurvédique**

■ **Durée : 30 h de formation**, 10 séances de 3 heures.

■ **6 h de révision.**

■ **Attestation :** de 36 heures de présence et fin de formation.

■ **Certificat :** de formation en relaxation Ayurvédique délivré en fin de formation, après évaluation.

Pour se présenter à l'évaluation, vous devrez :

- avoir suivi 30 heures de cours,
- avoir suivi 6 heures de révision, espacées d'au moins un à deux mois avec la formation initiale.
- avoir effectué **30 heures de pratiques** personnelles vérifiables.
- acquitter un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'évaluation et supervision de votre pratique.

**Le certificat de formation en relaxation Ayurvédique 72 h**, réintègre les temps de formation, de supervision et de pratique personnelle. Il permet l'adhésion à la fédération FFMTR.

■ **Public :** Accessible à tous. Pas de prérequis nécessaire sauf accepter d'être tour à tour opérateur/sujet. Ne pas être enceinte.

■ **Nombre :** 2 à 4 personnes.

### Contenu spécifique:

- **Acquérir** les connaissances de base.

. La notion d'énergie dans la tradition indienne, les centres énergétiques.

- **Acquérir toucher, gestes, postures propres à cette technique:**

. Manoeuvre en demi cercle et rond, vibration, manoeuvres glissées et **appuyées** avec un **rythme soutenu** et **répétitif**, englober un membre, enchaîner un mouvement des pieds aux épaules, stimulation assise, technique de tonification clapping.

La personne est allongée sur le dos, pour la relaxation des bras torse et mains, des jambes et des pieds avec des enchaînements allant des jambes au torse, puis manoeuvre de relaxation de ces endroits de façon plus détaillée puis autre enchaînement reliant ces parties. La personne se tourne sur chaque coté pour un travail jambe flanc puis se mets sur le ventre pour un travail de sa face dorsale identique à celui reçu sur la face ventrale. Relaxation, avec de l'huile, du visage et de la tête en position allongée puis stimulation finale allant de la tête aux épaules en position assise.

- **Acquérir l'endurance** physique nécessaire à ce type de travail.

■ **Lieu :** **Cabinet relax-shiatsu**- 8 rue de la Délivrande-**14000 Caen**- FRANCE

■ Le rythme souhaité est celui vous permettant de retravailler la pratique entre les séances.

Pendant une séance de 3 heures, les stagiaires ne sont par forcément au même stade de la formation.

■ **Matériel nécessaire :** apporter votre **string**, 1 **grande** serviette de bain, et des **chaussons** réservés au lieu de travail avec lesquels vous êtes à l'aise à travailler une fois les pieds huilés.



## Relax Shiatsu® avec Amma Assis

formation  
complète

en 48 heures

la relax-shiatsu® est une synthèse de **shiatsu de relaxation** et de **relaxation coréenne**, associée à des techniques de relaxation et de dynamisation.

### Objectifs :

- Détendre une personne en 1 h par la méthode relax-shiatsu®
- Expérimenter des outils de relaxation et de dynamisation, afin de se préparer à réaliser une séance ou de la clôturer. .

■ **Durée : 42 h de formation**, 16 séances de 3 heures.

**6 h de révision.**

■ **Attestation :** de 48 heures de présence et fin de formation.

■ **Certificat** de formation en relax-shiatsu® délivré après évaluation

Pour se présenter à l'évaluation, vous devrez :

- avoir suivi 42 heures de cours,
- avoir suivi 6 heures de révision, espacées d'au moins un à deux mois avec la formation initiale.
- avoir effectué **30 heures de pratiques** personnelles vérifiables.
- avoir acquitté un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'évaluation et supervision de votre pratique.

**Le certificat de formation en relax-shiatsu® 84 h**, réintègre les temps de formation, de supervision et de pratique personnelle. Il permet l'adhésion à la fédération FMTR.

■ **Public :** Accessible à tous. Pas de pré requis nécessaire. Accepter d'être tour à tour opérateur et sujet. Etre à l'aise à vous maintenir en position à genoux et accroupie de façon prolongée. Ne pas être enceinte.

■ **Nombre :** 2 à 4 personnes.

### Contenu spécifique:

- Acquérir les connaissances de base (les aborder en amma assis)
  - . relaxation, onde alpha, stress.
  - . origine, philosophie, mécanisme et but recherché des techniques enseignées.
  - . la notion d'énergie dans la tradition chinoise, notion du yin yang, notion des 5 éléments.
  - . la notion d'énergie dans la tradition indienne, les centres énergétiques.
  - . entraînement à la perception de l'énergie environnante.
  - . notion de globalité, d'équilibre, d'harmonisation.
  - . expérimenter l'approche, le toucher, établir et rompre un contact.

#### - Acquérir toucher, gestes, postures propres à cette technique :

- . Shiatsu de relaxation:
  - en position allongée : bras (la main mère), jambes, ventre, dos; le lissage.
  - en position assise : épaules, cou, tête; le lissage.
- . Relaxation coréenne :
  - mise en place, la vibration coréenne, le tamis, les ailes d'oiseaux,
  - modelage de la relaxation coréenne : tête, visage, mains.

#### Objectifs supplémentaires:

- intégrer intuition et créativité à son savoir faire au cours d'une séance.
- **Créer** le déroulement pratique d'une séance et gérer sa durée en adaptant technique, temps disponible, ressenti dans un but de détente et d'harmonisation de la personne.

■ **Lieu :** Cabinet relax-shiatsu- 8 rue de la Délivrande-14000 Caen- FRANCE

- les séances de 3 heures ont lieu aux jours et heures définies au préalable afin de regrouper plusieurs stagiaires.
- pendant une séance, les stagiaires ne sont pas forcément au même stade de la formation.
- une feuille de suivi vous est remise ou vous notez vos pratiques personnelles pendant la formation.

■ **Matériel nécessaire :** être en tenue souple, attache pour les cheveux longs. Apporter 1 **grande** serviettes de bain, et des chaussettes..



## Amma Assis Shiatsu



formation  
complète

en 18 heures

le **Amma Assis**, ou Anma est une relaxation en accupression de type **shiatsu**, il se pratique à travers les vêtements, assis sur une simple chaise ou tabouret. Cette technique est issue de la formation **relax-shiatsu®**, elle est associée à des techniques de relaxation et de dynamisation.

### Objectifs :

- Détendre une personne en 20 minutes par un Amma assis.
- Expérimenter des outils de relaxation et de dynamisation, afin de se préparer à réaliser une séance ou de la clôturer.

### Durée et Rythme :

**12 h de formation**, 4 séances de 3 heures. **Stage en externat.**

**6 h de révision.**

■ **Attestation** : de 18 heures de présence et fin de formation.

■ **Certificat** de formation en Amma Assis Shiatsu délivré après évaluation

Pour se présenter à l'évaluation, vous devrez :

- avoir suivi 12 heures de cours,
- avoir suivi 6 heures de révision, espacées d'au moins deux mois avec la formation initiale.
- avoir effectué **30 heures de pratiques** personnelles vérifiables, soit 60 Amma assis.
- avoir acquitté un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'**évaluation** et supervision de votre pratique.

**Le certificat de formation en Amma Assis Shiatsu 54 h**, réintègre les temps de formation, de supervision et de pratique personnelle. Il permet l'adhésion aux fédérations FFMTR ou FFMBE.

■ **Public** : Accessible à tous. Ne pas être enceinte. Pas de pré requis nécessaire.

Accepter d'être tour à tour opérateur et sujet.

■ **Nombre** : 2 à 6 personnes.

### Contenu spécifique :

- **Aborder** les connaissances de base de la relax-shiatsu®
- **Acquérir toucher, gestes, postures propres à cette technique** :
  - . Shiatsu : épaules, cou, tête; le lissage.
  - . Relaxation coréenne : la vibration coréenne, modelage stimulant des mains
  - . Relaxation Ayurvédique : quelques stimulations sur la tête.

**Objectif** supplémentaire:

- intégrer intuition et créativité à son savoir faire au cours d'une séance.
- **Créer** le déroulement pratique d'une séance et gérer sa durée en adaptant technique, temps disponible, ressenti dans un but de détente et d'harmonisation de la personne.

■ **Lieu** : **Cabinet relax-shiatsu**- 8 rue de la Délivrande-**14000 Caen**- FRANCE

- les séances de 3 heures ont lieu aux jours et heures définies au préalable afin de regrouper plusieurs stagiaires.
- pendant une séance, les stagiaires ne sont pas forcément au même stade de la formation.
- une feuille de suivi vous est remise ou vous notez vos pratiques personnelles pendant la formation.

■ **Matériel nécessaire** : être en tenue souple, attache pour les cheveux longs.

### Voyage et formation avec le amma assis shiatsu

Cette formation Amma assis shiatsu 18 heures a lieu aussi au **Maroc** dans le Haut Atlas ou le désert au sud ouest de la vallée du Draa En **Mongolie**, steppes approche, désert, yourtes.

Même formation que celle faite à Caen, cependant dans cette formule en voyage la **révision est incluse dans le voyage**. La supervision certification a lieu à Caen France.

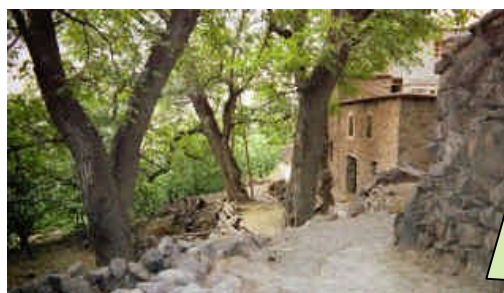
## Amma Assis Shiatsu au Maroc

Formation complète  
**Révision incluse**

2 séjours de  
9 ou 10 jours



Désert



Haut Atlas, village berbère

Voir les conditions de la formation Amma assis p 9

### Objectifs :

- Détendre une personne en 20 minutes par un Amma assis.
- Expérimenter des outils de relaxation et de dynamisation, afin de se préparer à réaliser une séance ou de la clôturer.

### Durée et rythme :

**18 h de formation** en 5 ou 6 j

**révision incluse**, dont une **mise en situation d'animation** afin de proposer cette relaxation et demi journées libres

- pour **pratique supplémentaire**
- pour **balades** en étoiles avec ou sans accompagnateur.

■ **Attestation** : de 18 heures de présence et fin de formation.

■ **Certificat** de formation en Amma assis shiatsu, délivré en fin de formation, après évaluation à Caen. Mêmes conditions pour toute formation. (avoir effectué **30 heures de pratiques**, avoir acquitté un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'**évaluation** et supervision de votre pratique)

■ **Public** : idem formation Amma à Caen et accepter un confort sommaire, en camping logement chez l'habitant.

■ **Le Guide** : Mohammed Kadaoui guide diplômé, organisateur au Maroc, des séjours nous accueillera à l'aéroport. Langues parlées: français, anglais, allemand, arabe, berbère. Avec le concours de l'agence <http://www.nomade-escapade.com/nous.htm> <http://www.reseaux-voyages.com/bienEtre.html>  
Adresse: 121, Avenue 3 Mars, Nador Maroc



■ Partenariat avec l'association Randomona <http://www.randomona.com> Agrément Tourisme AG 086 06 0001 , Randomona "Voyager Autrement" 6 rue St Michel 86320 Lussac les Châteaux - FRANCE. Responsabilité Civile Prof. à la MMA n°114 302 491. Garantie Financière pour Randomona: Le Mans Caution S.A. N° 17815 code APE 633 Z Agence de Voyages.

■ **Lieu** : Maroc,

2 voyages proposés : dans le désert ou dans le Haut Atlas.

■ **Modalités** : Passeport nécessaire, pas de visa. Pas de vaccinations obligatoires. Monnaie le Dirham, non exportable. Religion musulmane, langue arabe et berbère.

■ **Prix total** : Tarif comprenant : formation Amma + hébergement en pension complète (restauration 1 seul repas le jour de votre arrivée à Marrakech et pas de repas à l'arrivée à Ouarzazate car arrivée tardive en général), + vos transferts sur le sol marocain.

■ **Non compris** : **vol aérien** à destination de Marrakech ou Ouarzazate suivant le voyage choisi. -**assurance rapatriement** vous devez en avoir une (type mondial assistance). -assurance annulation du vol, -dépenses personnelles, -repas le jour de votre départ.

■ **Inscription** : fiche d'inscription + contrat Randomona relax-shiatsu, qui vous sera adressée pour règlement des arrhes.

■ **Inscription close 1 mois avant le départ.** (surtout pour le désert)



**Description, rythme du séjour Dans le désert du Sahara marocain.**

les dunes de Erg Smar se situent au sud de Ouarzazate, de Zagora et de la vallée du Draa, à 2h de voiture au sud ouest de la dernière oasis Mhamid.

Vous pourrez goûter à **la vie au coeur du désert**, au plaisir des grands espaces, et des zones de fraîcheur grâce à quelques arbres proches, au farniente et à des randos facultatives à pied en étoile depuis ce bivouac pendant lesquelles vous rencontrerez certainement des nomades. Outre la formation de relaxation, vous aurez le temps de pratiquer entre vous.

Camping: 1 tente "mess" collective et 1 tente pour 2 personnes type igloo. Petit matelas fourni. **Duvet montagne nécessaire** (0 à -5°). Température chaude le jour, froide la nuit. Nous séjournons dans une oasis 1 nuit chez l'habitant, dans le **village** de Sidi Salah au sud de la vallée du Draa, dans la famille de Hassan, notre chauffeur homme bleu du désert, d'origine Sahraoui. Nourriture fraîche marocaine. 3 repas/j.



**DÉSERT 9 jours - (entre octobre et février)**

Camp fixe dans le désert 6 jours- 1 journée et nuit chez l'habitant dans une oasis- 2 nuits d'hôtel à Ouarzazate.

**J1 Arrivée à Ouarzazate** et transfert à l'Hôtel. (arrivée en générale tardive, pas de repas de prévu)

**J2 Ouarzazate-Zagora-Erg Smar** le matin, les chauffeurs viennent nous chercher pour nous conduire au Sud du Maroc via la porte du désert "ZAGORA" en longeant la belle vallée de Draa. Une vallée riche de palmiers dattiers et de belles anciennes kasbah. Repas en route. Transfert vers les grandes dunes, en passant par le dernier village militaire "Mhamid El Ghouzlane". La piste traverse le grand désert sur un grand plateau. Arrivée dans les dunes et installation du Bivouac. Notre première nuit sous les belles étoiles auprès d'un feu.

**J3 à J7 Erg Smar** Formation Amma en 5 jours - balades en étoiles ou temps libre en demi-journées.

**J7 Erg Smar- Mhamid- Zaouiat Sidi Salah** Les jeeps viennent nous chercher pour retourner vers Lamhamid puis vers la belle Oasis de Sidi Salah où l'on va dormir chez l'habitant (familles de Hassan). Si on arrive tôt déjeuner sur place. **Présentation Amma** 1h si souhaité par la famille et par vous. **J8 Sidi Salah-Ouarzazate** Via Zagora, la place des rencontres des anciennes caravanes. Visite d'une fabrique de céramique si intéressé. Déjeuner à Zagora. Possibilité pour achat souvenirs chez Ahmed le Berbère. puis continuation vers Ouarzazate, hôtel.

**J9 Ouarzazate** petit déjeuner et transfert aéroport **retour France**

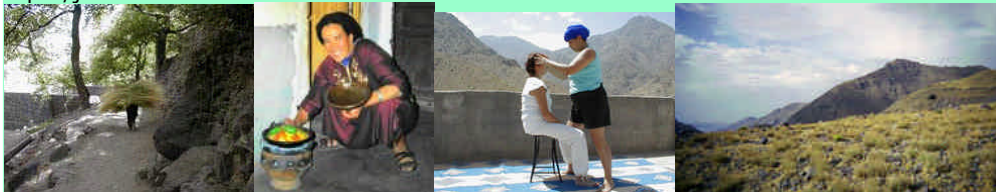
**Nombre** : 4 à 12 pour le désert. **Accompagnants possibles**

**Description, rythme du séjour Dans la montagne du Haut Atlas,**

le **village d'Aremd**, se situe à environ 80 km au sud de Marrakech. Aremd est à 2000m d'altitude, au pied du plus haut sommet de l'Afrique du nord, le Toubkal, haut de 4160m. Village traditionnel en pisé, dont les habitants sont accueillant.

Vous pourrez goûter à **la vie au sein d'un village berbère**, au plaisir des rencontres avec ses habitants, au Hammam, au farniente et à des randos facultatives à pied en étoile depuis ce village de haute montagne. Outre la formation de relaxation, vous aurez le temps de pratiquer entre vous.

**Logement chez l'habitant** Hassan et Aicha : 2 pièces avec des tapis et coussins sont à notre disposition ainsi que la terrasse face à la montagne, pour activité, repas et repos. Suivant notre nombre > 8 pers. nous disposerons aussi d'une maison voisine de même type. **Duvet** normal nécessaire. Petit matelas fourni. Température chaude le jour et douce la nuit. Alimentation fraîche marocaine. 3 repas/j.



**HAUT ATLAS 10 jours - (printemps, été, automne)**

Logement fixe dans un village berbère du Haut Atlas 7 jours- 2 nuits d'hôtel à Marrakech-

**J1 Arrivée Marrakech**, Transfert aéroport hôtel. Hôtel simple proche de la place Jemaa-el-Fna, chambres collectives de 2 à 4 personnes, un repas est prévu. **J2 Marrakech- Armed** Le matin un taxi vient nous chercher pour nous transférer vers la vallée d'Imlil.

La route traverse la vaste plaine de Haouz cultivée d'Oliviers et d'amandiers. Après une heure de route, on arrive dans le village d'Asni, point de rencontre des Berbères de l'Atlas pour les ventes et les achats de leurs produits. Petit arrêt pour un café et continuation par une route très étroite qui travers les montagnes du Haut Atlas. La vallée s'encaisse de temps à autre pour arriver dans le village d'Imlil. On décharge nos bagages et les charges sur des mules et puis nous faisons une marche d'1 heure pour arriver au village de Armed où l'on va loger chez l'habitant. Nous serons accueilli par un thé à la menthe chez Hassan et sa femme Aicha. **J3 à J8 Armed** Formation Amma en 6 jours - balades en étoiles ou temps libre en demi-journées. **J8 hammam** si souhaité, **présentation Amma** 1h si souhaité par le village et par vous. **J9 transfert Marrakech**, balade dans la ville en fin d'AM, hôtel.

**J10 Marrakech** petit déjeuner et transfert aéroport **retour France**

**Nombre** : 1 à 12 pour le Haut Atlas. **Accompagnants possibles**. A noter de 1 à 4 personnes inscrites, le guide sera alors remplacé par un accompagnateur de montagne, souvent un des fils de l'hôte.

Pour chaque voyage, le programme ou l'itinéraire peut être modifié par notre guide, ou démarré dans un autre sens, en fonction des impératifs de sécurité, conditions météo, éventuelles fêtes locales, rencontres exceptionnelles.

Il vous est toujours possible à la fin du séjour de le prolonger par quelques jours supplémentaires chez l'habitant.

## Amma Assis Shiatsu en Mongolie

formation complète  
**Révision incluse**

séjour 17 jours



Voir les conditions de la formation Amma assis p 9

**Yourte, nomade, steppe**

### Objectifs :

- Détendre une personne en 20 minutes par une relaxation Amma assis.
- Utiliser des outils de relaxation et de dynamisation, afin de se préparer à réaliser une séance ou de la clôturer.

**Durée et rythme : 18 h de formation** en 8 j,

**révision incluse**, dont une **mise en situation d'animation** afin de proposer ce Amma et demi journées libres pour **pratique supplémentaire**, pour **balades** en étoiles avec accompagnateur.

**Attestation** : de 18 heures de présence et fin de formation.

**Certificat** de formation en Amma assis shiatsu, délivré en fin de formation, après évaluation à Caen. Mêmes conditions pour toute formation. (avoir effectué **30 heures de pratiques**, avoir acquitté un forfait 6 heures de 90 € correspondant aux frais d'évaluation et supervision de votre pratique)

**Public** : idem formation Amma à Caen et accepter un confort sommaire, en camping ou logement chez l'habitant en yourte.

**Nombre** : 6 à 12 personnes. **Accompagnants possibles**.

**Contenu** : le **Amma Assis**, ou Anma est une relaxation en accupression de type **shiatsu**, il se pratique à travers les vêtements, assis sur une simple chaise ou tabouret. Cette technique est issue de la formation **relax-shiatsu®**, elle est associée à des techniques de relaxation et de dynamisation.

**Lieu** : Mongolie centrale, à l'ouest de la capitale Ulan Bator, zone de steppes et zone approche du désert.

**Visa nécessaire** : pris par l'association **Randomona** (délai nécessaire)

**Prix total** : Tarif comprenant : formation Amma + hébergement en pension complète + transferts en Mongolie

**Non compris** : **vol aérien** de Paris à Ulan Bator en Mongolie, **assurance rapatriement** vous devez voir une (mondial assistance)

**Inscription** : Pour votre formation et votre voyage, un contrat relax-shiatsu et un contrat Randomona seront établis.

**Partenariat** avec **RANDOMONA** <http://www.randomona.com> Agrément Tourisme AG 086 06 0001 , Randomona "Voyager Autrement" 6 rue St Michel 86320 Lussac les Châteaux - FRANCE. Responsabilité Civile Prof. à la MMA n°114 302 491. Garantie Financière pour Randomona: Le Mans Caution S.A. N° 17815 code APE 633 Z Agence de Voyages. JM Percier 05 49 48 96 54

**Notre Guide** : Jean-Marc **Percier**, Accompagnateur de Montagne, voyageur, amoureux des espaces sauvages et des vieilles pierres. Vers des voyages insolites que chacun peut vivre au contact d'un milieu naturel et humain authentique.

**Description, rythme du séjour (printemps, été, automne)**

9 déplacements dont 6 journées et nuits chez l'habitant dans une yourte Mongole, 5 nuits en camp de yourtes et tipis plus confortables- 1 Bivouac plus sauvage en tente- 4 nuits d'hôtel à Ulan Bator- Formation Amma en 8 jours soit 2 à 3 h/jr, entrecoupées de balades facultatives dans les steppes, montagnes, approche du désert et de visites de sites.

**Jour 1** Départ de Paris et vol pour Moscou puis **Ulan Bator**. **Jour 2** Arrivée à **Ulan Bator** en matinée. Accueil, prise de contact avec votre interprète, repas et visite du monastère Gandan et/ou balade en ville. Repos dans l'après midi, repas en ville et nuit à l'**hôtel**.

**Jours 3 Montagne sacrée de Khogno** Khan Khiid. Petit déjeuner et départ pour l'ouest. Environ 5 h de route, 3 h le matin, 2 h 30 l'après midi, pauses dans la steppe. Le massif de Khogno est une réserve naturelle couvrant une superficie de 470 km². Repas de midi à **Lun** dans un petit "guanz " restaurant typique. Dîner et nuit sous **camp de tipis confortables ou yourtes** (douches). **Jour 4**

Visite de Khogno Khan, **monastère** de la fin du 16° siècle dont il ne reste que deux pavillons restaurés. Visite des petits temples bouddhistes. Début de la **formation Amma sur des dunes de sable** (cordon au milieu de la steppe nommé " le **petit Gobi** "). Repas et 2° **nuît au même camp**. **Jour 5** Nous partons vers Karakorum, 1h30 de route. Visite du **monastère** Erden Zuu à l'emplacement de l'ancienne capitale de l'empire Mongol. Repas et nuit à **Karakorum** sous **yourtes confort** (douches) proches du monastère. **Spectacle de chants traditionnels** pendant le dîner. **Jour 6** Petit déjeuner et transfert (6h) par des pistes de montagne jusqu'à Uyanga dans la vallée de Shuranga. **Hébergement chez l'habitant**. **Jour 7** Court transfert 2 h au fond de la **vallée de Shuranga** pour arriver au **camp de nomades** (famille Ganbold) où nous séjournons 3 jours (**Jours 8 à 10**). Chaque jour:

alternance de formation Amma et de balades dans les vallées alentours, découverte de la flore et faune de montagne, et participation à la vie des nomades, lecture, rencontres, repos. **Nuits sous yourtes** et repas préparés par notre cuisinière. **Jour 11** Transfert 5 à 6 h dans la **vallée de l'Orkhon** pour un bivouac sauvage au fond d'une vallée boisée : possibilité de **bains d'eaux thermales**.

(sources de Mogoït) Feu de camp et bivouac sous tentes. **Jour 12** Visite de la partie haute de la **vallée de l'Orkhon** : petites et grandes chutes. Puis transfert à la **Montagne Sacrée** de Shiveet-Ulaan - 2312 m - où se trouve le monastère de Tovkhon, **lieu**

**Bouddhiste majeur de Mongolie**. **Nuit en camp de yourtes**. **Jour 13** Visite du site après une montée facile de 1 h, possibilité d'y monter à cheval. Panorama sur les vallées boisées de mélèzes, espaces sauvages, flore de montagne. Transfert (¾ d'h) chez une **famille nomade** (famille Adia) où nous passons la nuit. **Jour 14** Petit déjeuner et retour à **Hogno** (4 h de piste et route). Repas et nuit au même **camp** que les jours 2 et 3. **Jour 15** Retour à **Ulan Bator** où nous arrivons en fin d'après midi. **Dîner sympa en ville et nuit à l'hôtel**. **Jour 16** Visite du grand **marché d'Ulan Bator** et découverte de **sites bouddhistes ou musées** à la carte. Shopping. Soirée d'adieux et nuit en **hôtel** à Ulan Bator. **Jour 17** Retour en France par un vol matinal.

Pour chaque voyage, le programme ou l'itinéraire peut être modifié par notre guide, ou démarré dans un autre sens, en fonction des impératifs de sécurité, de météo, d'éventuelles fêtes locales, rencontres exceptionnelles et souhaits du groupe.

# Réponses aux questions le plus souvent posées

## la formation relax-shiatsu® :

**En shiatsu :** Vous aurez vu le **contenu de la première année** de formation en shiatsu. La formation relax-shiatsu® dure 48 heures, elle est appréciée par la FFST (fédération française de shiatsu traditionnel de Paris, M Didier, secrétaire général).

La formation relax-shiatsu® a l'avantage, outre les objectifs de formation atteints, c'est à dire un travail de **relaxation et non de soin**, de vous faire voir si le shiatsu vous convient avant d'entreprendre une formation de praticien, en 4 ans, que je ne fais pas. En plus y est associée une initiation à la **relaxation coréenne**.

Le **Amma assis** ou Anma **est inclus** dans la formation relax-shiatsu®

**Si vous désirez poursuivre les études de shiatsu :**

\*Pour présenter l'attestation "Aptitude 1ère année" (environ 90 h de cours) délivré par la FFST, il faudra :

- être adhérent à la FFST (~45 € par an) dès la formation en relax-shiatsu®, je vous fournis le formulaire.
- présenter un brevet secourisme AFPS ou PSC1 Prévention Sécurité Citoyenneté ou équivalence de moins de 5 ans.
- effectuer, un complément d'heures de cours, en plus de la formation relax-shiatsu® 54h (48 h+6h de supervision), cours répartis en cours ou en stage sur une année. Ceci avec tout professeur (cependant avec son accord) de cette fédération.

\*Pour entrer en deuxième année d'école shiatsu avec la FFST et préparer l'attestation "Aptitude 2ème année", vous devrez en plus des cours avoir effectué 120 h de travail personnel (séances individuelles, travail sur document),

Appellation shiatsu : l'attestation d'aptitude 1ère année de la FFST, vous autorise à un **shiatsu dit de relaxation ou familial** pour une pratique non professionnelle et non thérapeutique. Pour utiliser le terme shiatsu vous devrez être en fin de deuxième année d'étude de shiatsu et avoir passé l'attestation "aptitude 2ème année".

Relax-shiatsu® étant une **marque déposée** à l'institut Inpi, cette appellation est réservée. Il vous faudra trouver un autre nom, ce peut être par sa définition : relaxation par accupression, ou amma assis et allongé.

## la formation Amma assis shiatsu :

Dans la **formation Amma assis shiatsu**, vous apprenez le même Amma assis, que celui vu dans la formation relax-shiatsu®.

**En voyage, la révision de 6 heures est incluse.** Vous aurez du temps libre pour selon les besoins du chacun, pratiques supplémentaires entre stagiaires, détente avec une autre activité marche ou farniente d'intégration.

Dans la mesure du possible, en voyage il sera proposé une **mise en situation d'animation** afin de proposer cette relaxation.

Cette formation Amma assis shiatsu ne demande pas d'effort physique, elle **est accessible à tous**. Elle peut être pour vous, une initiation à la relaxation par le toucher, mais aussi servir de **réactualisation**, supervision de votre pratique quand elle est proposée en voyage.

**Nouveau :** si vous décidez de vous former en relax-shiatsu® après avoir obtenu le certificat de amma assis, 12 heures de formation vous seront déduites. Temps correspondant au temps passé au Amma assis.

## la relaxation Ayurvédique Indienne :

Cette relaxation à l'huile\* de la tradition Ayurvédique Ayurveda convient à des personnes qui aiment le modelage relaxant appuyé.

## le massage :

■ **L'appellation "Massage"** est sujet à procès (jurisprudence en faveur de J.Savatofski). Ordre des kinés fondé en juin 2007;

Vous devez savoir qu'en **France** suivant l'article R.4321-3 du code de la santé publique donnant la définition suivante du massage: "on entend par massage toute manoeuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus." Il résulte des dispositions de l'article L 4321-2 du même code que la pratique du massage **est réservée aux personnes titulaires d'un diplôme d'état de masseur-kinésithérapie**.

■ Le terme **modelage** est autorisé, sans être un monopole de l'esthéticienne. Dixit la DRCCRF direction régionale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes de Caen.

■ Tout certificat, diplôme en massage, praticien en massage délivré par une école de massage (autre que école de Kinésithérapie) est un **diplôme ou certificat d'école, ou d'organisme de formation**, ce n'est pas un diplôme d'état (sauf le DE de kinésithérapie), et n'a donc **pas une reconnaissance officielle**.

■ La vocation de l'école relax-shiatsu est de proposer des formations courtes rendant rapidement autonome la ou le stagiaire, son **utilisation est dans le quotidien, la détente, le bien-être, la relaxation et le développement personnel**.

■ Si vous n'êtes pas thérapeute vous devez veillez sans cesse à ne **jamais employer un terme médical** pour décrire vos relaxations ou ses effets (ex: bon pour les insomnies, contre la migraine, etc...). Ne pas employer le mot "soin" et "santé"

## Info formations :

Les formations proposées sont volontairement **courtes**, pour petits budgets.

Néanmoins au terme de chaque formation : **vous serez capable de pratiquer une relaxation** à l'aide de la technique enseignée.

Outre le temps d'apprentissage par la pratique, vous aurez effectué plusieurs séances de relaxation et en aurez reçu également.

Ces formations entrent dans le domaine du **développement personnel**, elles vous feront travailler : la présence à soi et aux autres, la gestion du stress, la dynamisation, la communication, le bien-être et la souplesse physique.

Les stages de formations **ne sont pas des stages à visée thérapeutique**. Chaque stagiaire veillera donc à arriver en forme, prêt à un travail de plusieurs heures de formation par jour.

## Contrat de formation, Révision, Evaluation et certificat de formation, Supervision Entraînement.

Pour ces questions et modalités, merci de relire page 5 ou page 4, le "contenu de formation" les "conditions générales".

## Intérêt des voyages formations : Pourquoi le désert, la montagne ? Pourquoi le Maroc ? ...la Mongolie?

La formation Amma assis en séjour, vous emporte dans de grands espaces : désert, haute montagne. Lieux "magiques" qui **facilitent** une perception intuitive du monde, **l'ouverture à soi à l'autre**, la rencontre, l'échange. Le amma assis est **facilement transportable** (peu d'accessoires) et accessible à tous (habillé). Le toucher relationnel fait partie de la vie. Propager le bien-être...

**Inclure la pratique**, avec du temps libre pour selon les besoins du chacun, pratiques supplémentaires entre stagiaires, détente avec une autre activité. **S'adapter à une pratique en tout lieu**, par une **mise en situation d'animation** avec souvent des gens d'une autre culture. Favoriser un tourisme travail le plus **équitable** possible et engager des équipes professionnelles locales.

## Compléments pouvant être utile à votre pratique de relaxation :

Les techniques de communication et de relation d'aide et l'aromathérapie

## MON PARCOURS

### Intéressée par :

**l'animation pratique** en centre aéré et centre de vacances pour enfants (1970 à 1973).

**la santé** Infirmière DE en 1977, pratique : en centre de vacances et classes de neige; en centre hospitalier (CHU Rouen et Caen); en soins à domicile (salariée d'une association puis pratique libérale depuis 1988)

**le développement personnel** Réalisation d'un projet personnel : voyage à vélo, en Europe pendant 2 ans, entrecoupé de remplacements intérimaires infirmier et de travail saisonnier. Connaissance de soi et rencontre des autres dans leur milieu, adaptation aux situations et gens rencontrés par le biais d'une activité physique et ludique.

**les médecines et techniques parallèles** prenant en compte **la globalité de l'être** ("concept holistique"), l'homéopathie, l'ostéopathie, l'étiopathie, la "kiné Mézières" que j'utilise et qui m'aide personnellement lors d'un travail de deuil.

### certification ICPF -

Institut Certification Professionnels Formation - Qualifié, formateur et concepteur de formation, en 2005 et renouvelé 09 - Expert 2010.



### Ma Mission

- favoriser l'écoute de soi et de son corps
- accéder à la présence à soi
- retrouver son énergie profonde
- développer son intuition et sa créativité

### Mes Valeurs

- favoriser le bien-être
- être centré sur la qualité des échanges
- accéder à l'autonomie dans la pratique
- choisir de voir la beauté de la vie
- proposer d'être disponible à l'aventure et à l'abondance des alternatives possibles

### Formations et Diplômes:

diplôme DE **infirmière** - Rouen- 1977

formation en **naturothérapie** Ecole Issa- M. Dogna - Melun 1988-1991

diplôme: **Conseillère familiale de santé**, diplôme : **relaxation coréenne**

formation en **massage relaxant**, diplôme de **Heilpraktiker** praticien de santé- Saarbrück - 1991.

formation en **shiatsu de relaxation** et à son enseignement. Plénitude Caen-1990 à 1994

formation en **massage thaï traditionnel** Ifmtt - C.Roulet - 1993

formation en **massage en lemniscate** d'après Rudolf Steiner - Isthème- 1997

formation en **massage tibétain** Institut Sup Naturo - Paris - 1996

formation en **ayurvedic massage** Clinic Ayurvédic doctor M.S. Giriraj D.A.M, Fort Kochin, Kerala, Inde - 2005

formation en **communication** méthode Gordon-Ceph Maltot- 1994 et 1996

formation en psychothérapie **psychosynthèse** 1er cycle 1998 à 2000 - Centre Source Paris

## Témoignages

- Merci pour les photos. Je compte venir faire quelques formations des autres techniques de relaxation en France, dès que je serai prête je te contacterai. Je te remercie pour tout ce que tu nous as appris. Mai 09 S. Sylvie RH stage 122 Kinshasa - R D Congo

- Moi ça baigne j'ai ouvert un spa depuis trois mois et ça marche bien, suis très content. Avril 09 P. Régis RS juin 08

- J'ai un excellent souvenir de la semaine de formation, relax shiatsu, à tes cotés, tant dans le coté formation, explications, que dans tout ce que tu donnes. Avril 09 C. Marie Annick RS stage 62 Janv.06

- Merci encore pour cette excellente formation que tu nous as transmise à la fois sur le plan théorique que pratique, j'en garde encore l'effet bénéfique de cette belle atmosphère qui régnait entre nous. J'ai beaucoup apprécié ta façon de mener cette formation, tout y était, la pédagogie, le bon suivi des élèves un par un, le souci de transmettre de perfection et de bien faire, la rigueur, l'écoute de chacun et surtout cette sympathie et la profonde modestie qui font ta richesse. Ne changes rien et gardes bien le cap tout le temps, tu tiens quelques choses de rare et authentique. M. Hassan (médecin généraliste) MRH Nov.07

- Bien rentrée dimanche soir avec de beaux souvenirs plein la tête !!! très satisfaite de ce stage aussi bien pour l'enseignement pratiqué que pour les rapports humains !!! je vais faire l'acquisition d'une table pour pouvoir mettre à profit cette expérience !!! et si possible peut être l'an prochain tester une autre technique de relaxation !! merci encore cordialement D. Christine MRH Oct 07

- Encore merci pour ces jours de formation et de bien être. Oct.07 J. Aurore MRH Nov 06- A ce jour, je ne compte plus le nombre d'amis qui ont défilé sur ma table. Les gens me remercient à leur manière : des légumes bio du jardin, une babiole ou juste un beau sourire ! Dans ce domaine-là, tout baigne. Oct 07 T. Lucille MRH juillet 07 et RS AOUT 07

- Je te remercie de la formation que tu nous a donné elle était super bien. Sept.07 M. Béatrice RS Août 06

- Pour moi tout va bien je pratique tous les jours. Je suis très contente d'avoir fait ce stage avec toi car pour moi c'est bénéfique car je fais quelque chose qui me plaît. Juin 07 G. Monique MRH Nov.06

- Une technique qui plaît beaucoup aux personnes relaxées, car les gestes sont délicats, et la relaxation se fait dans les règles respectueuses de l'autre; la formation n'est pas seulement technique, mais avec une approche globale de la personne. Merci Françoise. Juin 07 B. Sylvie MRH Nov.06

Formatrice  
Témoignages

## Règlement intérieur relax-shiatsu - STAGES

■ Règles communes aux stages intra (dans les locaux mis à disposition par l'établissement commanditaire) et inter (dans les locaux loués à cet effet par relax-shiatsu). En outre et à tout moment, les animateurs et les stagiaires devront respecter le règlement intérieur de l'établissement hôte qui les reçoit :

■ **TENUE** : Vêtements souples et chauds, de préférence en coton ou laine et de **couleurs claires**. Apportez (sauf pour le amma assis) **une grande serviette de bain** ( 2 pour la relaxation à l'huile) et des **chaussons** réservés à la pièce de travail avec lesquels vous serez à l'aise à travailler et des **chaussettes** plutôt épaisses.

■ **HYGIENE** : Une grande **propreté corporelle** est demandée aux stagiaires. De même celle des vêtements portés pendant le stage. Ainsi que celle des draps de bain ou couvertures utilisées suivant le stage.

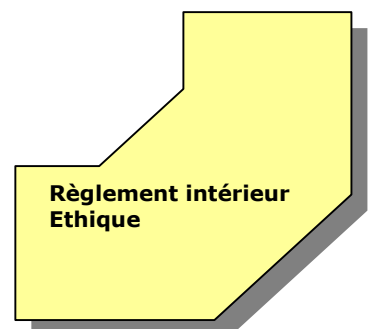
■ **SÉCURITÉ** : Il est demandé de ne fumer que dans les espaces prévus à cet effet. Les stagiaires sont responsables de leurs objets personnels, des nuisances et dégradations qu'ils pourraient causer aux locaux, matériel et autres. **Il est recommandé de ne pas amener de bracelet, collier, chaîne, bague** (sauf alliance) car il vous sera demandé de les enlever pendant le stage, cela gêne pour le massage. Tout accident corporel consécutif à la formation devra être immédiatement signalé au responsable du stage, habilité à établir une déclaration dans le cadre de la responsabilité civile de l'organisme de formation relax-shiatsu. Pour un **stage à l'étranger vous devez avoir une assurance rapatriement** de type "mondial assistance" ou similaire, l'organisme relax-shiatsu ne pourra être tenu responsable ou redevable de frais engagés ou à engager par un(e) stagiaire nécessitant ce type de besoin.

■ **RESPECT DES RÈGLES DE COLLECTIVITÉ** : Sur les lieux de stage ou d'hébergement, il est demandé aux stagiaires de : veillez à ne pas créer de nuisances sonores : téléphone mobiles, appareil ou instrument de musique trop bruyant dans les chambres, ou autres manifestations bruyantes (vous pouvez cependant apportez un instrument de musique non électrifié si vous en jouez). Ainsi qu'éviter dérangement, détérioration ou emprunt (non signalé) d'objets, livres et de matériels de stage. En règle générale, le plus grand respect est demandé aux stagiaires, vis à vis des autres membres et animateurs du stage, mais aussi des stagiaires appartenant à d'autres groupes pouvant être présents sur le site et des responsables et personnel du lieu où le stage se déroule. Tout manquement grave pourra conduire à l'éviction du ou des contrevenants. Les stagiaires doivent se dispenser de toute violence, d'attitude raciste et discriminatoire.

■ **RÈGLES ET PÉDAGOGIE DU STAGE** : Les stagiaires sont priés de respecter les horaires de travail proposés. Les absences doivent, sauf cas de force majeur, être signalées à l'avance et motivées. Les stagiaires devront se conformer à la pédagogie proposée qui privilégie la mise en confiance des participants, **le respect de chacun** (mœurs, philosophie, âge, sexe et race ), l'apprentissage par l'expérimentation. Les animateurs recevront les remarques et réclamations éventuelles des stagiaires, les régleront ou les transmettront à qui de droit. **Photos ou films ne pourront être prises pendant les séances de relaxation** qu'avec l'accord des stagiaires concernés. Les participants ne pourront utiliser le temps des sessions de stage comme espace de prosélytisme, de pratique sectaire, thérapeutique ou mercantile. De par ses objectifs d'enseignement, de sensibilisation et sa vocation non spécifiquement thérapeutique, relax-shiatsu pourra s'opposer à la présence d'un(e) stagiaire qui ne peut objectivement se prendre en charge.

## Ethique Professionnelle

Françoise NANCEY, s'engage à respecter :  
la **charte qualité professionnelle** qui énonce les critères de professionnalisme,  
et la **charte déontologique** qui défend les principes éthiques, du formateur et du conseil en formation  
(Chartes des fédérations FFMTR et FFST).



# Fiche d'inscription

- **Nom :**
- **Prénom :**
- **Date de naissance:**
- **Adresse :**
- **Tél :**
- **Email :**
- **Profession :**
- **Titre du stage :**
- **Date du stage :**
- **Horaires :**
- **Lieu du stage :**
- **Tarif :**

Merci de m'**appeler avant toute inscription**, - **Tél 06 62 57 23 37** ou depuis l'étranger 00 33 6 62 57 23 37 et d'envoyer cette fiche d'inscription remplie et signée à :

**Relax-shiatsu Françoise NANCEY**  
**8 rue de la Délivrande**  
**14000 Caen- France**

en retour, vous recevrez

- un **contrat** de formation à signer. (Gain de temps: récupérez ce contrat sur la fiche pratique de la formation choisie, accès par la page agenda du site <http://www.relax-shiatsu.fr>). Uniquement après signature du contrat et délai de rétractation de dix jours, vous réglez les Arrhes.

■ j'ai pris note :

■ du montant des **Arrhes, 30%** du prix payé par le stagiaire :.....(ne pas arrondir, loi maxi 30%, à l'ordre de relax-shiatsu). Et qu'ils ne sont à **régler qu'après signature du contrat** et après délai de rétractation de **10 j** suite à la signature du contrat.

■ Le paiement du solde 70% soit .....euro, à la charge du stagiaire, est :

- le premier jour du stage, si la formation (évaluation non comprise) est de quelques jours sur une période inférieure ou égale à un mois,

- ou échelonné mensuellement du premier jour à l'avant dernier jour maxi, si formation (évaluation non comprise) étalée sur plus d'un mois.

■ **Délai de rétractation** A compter de la date de signature du contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter, il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

■ **En cas de cessation anticipée** (avant terme) **de la formation** du fait de l'organisme de formation, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes: Avoir d'un crédit d'heures de formation au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat, pour les heures de formations non effectuées.

En cas d'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, aucun remboursement dans ce cas.

En cas d'abandon du stage par le stagiaire par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

■ Tout stage peut être annulé 8 jours avant la date du stage (1 mois avant la date du stage à l'étranger), si le nombre de stagiaire est insuffisant < à 6 pers. et < 8 pers. pour le désert Marocain, la Mongolie. Dans ce cas, les arrhes vous sont intégralement remboursés.

■ J'**atteste** avoir pris connaissance du **règlement intérieur**, de **l'annexe de formation** et de la fiche pratique du stage (accès page Agenda).

■ je suis informé que relax-shiatsu® étant une marque déposée à l'institut Inpi, cette appellation est réservée.

■ je suis informée que pour tous ces stages de relaxation par le toucher, être enceinte n'est pas conseillé.

■ ajouter en manuscrit "**lu et approuvé**":

■ **Signature :**

■ **Le :**

Afin de mieux cerner votre groupe, merci de répondre à ces questions :

■ Votre expérience antérieure par rapport au toucher modelage, la relaxation, le yoga...

.....

■ Vos objectifs futurs d'utilisation de la formation choisie

.....

.....

.....

.....

.....

A votre écoute,  
n'hésitez pas à  
me contacter  
) 06 62 57 23 37