

---

## FORMATIONS EN MESSAGES BIEN-ETRE sur la Côte d'Azur

### La méthode pédagogique

---

Axées sur la **pratique** et sur des **exercices ludiques** propices à développer des qualités de **relation d'aide**, toutes les formations sont proposées en groupe réduit (8 personnes maximum).

Des **supports de cours détaillés** et tout l'équipement nécessaire sont fournis.

Vous assistez à des démonstrations commentées, puis vous pratiquez tout en étant guidé et conseillé, étape par étape. En alternance avec un(e) autre stagiaire, vous recevez la technique enseignée, puis vous la donnez.

Le nombre limité de participants, associé à des méthodes pédagogiques adaptées, garantissent un **apprentissage efficace et ludique** de ces techniques, tout en favorisant la **qualité du toucher**, la **relation à soi-même et à l'autre**.

Vous êtes invité à développer pendant les stages une ouverture à vous-même et aux autres, dans la douceur, la bienveillance et le respect mutuel.

### A qui s'adressent les formations ?

---

Les modules à la carte permettent à **toute personne** de **s'initier au monde des massages bien-être**, pratiqués dans un cadre privé et familial.

Ces modules permettent aussi aux **professionnels** (réflexologues, esthéticiennes, podologues, naturopathes, sophrologues, ...) de compléter leurs compétences pour offrir de nouvelles prestations à leur clientèle.

Chaque module vous permet d'obtenir une **attestation de participation** incluant le nombre d'heures et la discipline enseignée.

Les attestations peuvent notamment vous permettre de devenir membre de fédérations de massages bien-être.

### Le lieu

---



Dans les locaux de « L'arbre des sens » ([www.arbre-des-sens.org](http://www.arbre-des-sens.org)), 243 route de Fayence à Callian (83440), sortie autoroute 39 « Fayence - Lac de St Cassien », à 30 mn de St Raphaël, de Cannes et de Grasse, à 45 mn de Nice.

Possibilités d'hébergement sur place en chambre individuelle ou en dortoir à des tarifs préférentiels.

### Le formateur

---

Matthieu Charton, membre agréé de la FFMBE (*Fédération Française de Massages Bien-Etre*)



Après de longs séjours en Thaïlande à recevoir des enseignements, à pratiquer dans des spas locaux et à animer des stages, je crée la société Latitude Zen en 2004 et poursuis mes formations en énergétique, en réflexologie, en gestion émotionnelle et en lomi-lomi. Les massages relaxants, le mieux-être, le développement personnel sont avant tout un plaisir, une passion, un art de vivre, que je souhaite continuer à découvrir, à faire découvrir et à transmettre, dans la douceur, la subtilité, l'écoute et l'ouverture du cœur.

06 60 54 36 53 / [matthieu@latitudezen.com](mailto:matthieu@latitudezen.com)

## Les prochaines dates

---

Formations	Durées	Dates	Intervenant
<b>Massage douceur aux huiles</b>	2 x 2 jours	16-17 juin et 23-24 juin 2012	Matthieu Charton
	2 x 2 jours	1-2 déc. et 15-16 déc. 2012	
<b>Massage deep-tissue aux huiles</b>	2 x 2 jours	7-8 avril et 21-22 avril 2012	Amélie Bart
<b>Réflexologie plantaire thaï</b>	2 x 2 jours	3-4 nov. et 17-18 nov. 2012	Matthieu Charton
<b>Relaxation du cuir chevelu (+ visage, nuque et épaules)</b>	2 jours	21-22 juillet 2012	Matthieu Charton
<b>Massage traditionnel thaï au sol (Nuad Bo'Rarn)</b>	5 jours	7-8-9 sept. et 15-16-sept. 2012	Matthieu Charton

**NOTE :**

*Cet enseignement est proposé dans un but non médical. Les techniques de massages proposées sont destinées à la relaxation, à la détente et au bien-être. Elles sont dépourvues de toute action sur les capacités fonctionnelles et sont à distinguer de la masso-kinésithérapie (acte médical ayant pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et lorsqu'elles sont altérées de les rétablir ou d'y suppléer).*

*En cas de doute sur les contre-indications de ces approches de massages bien-être, la consultation d'un médecin est indispensable.*

## FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **MASSAGE DOUCEUR AUX HUILES en 4 jours (32 heures)**

---

Subtil mélange de techniques occidentales et orientales, le massage douceur aux huiles est principalement inspiré du **Lomi-Lomi hawaïen**, qui se pratique dans l'esprit d'Aloha (tolérance, respect, compassion,...) et de la philosophie Huna, reliant le corps, le cœur et l'âme.

C'est également une harmonieuse combinaison entre le massage ayurvédique Indien, le Siam aux huiles, les massages Californien et Suédois, la relaxation du cuir chevelu, le Nuad Bo'Rarn (massage thaïlandais traditionnel) et la réflexologie plantaire thaï.

Plusieurs zones du corps peuvent être massées dans un même mouvement, ce qui aide à lâcher prise, à l'image d'un massage 4 mains.

Se pratique en sous-vêtements sur table de massage, avec de la crème ou de l'huile de massage.



Cette formation ne requiert aucun prérequis.

#### **Contenu du stage « Massage douceur aux huiles » (en 4 jours, 32 heures) :**

Vous apprenez un enchaînement structuré complet de massage aux huiles du dos, des jambes, des pieds, du ventre, des bras, des mains, des épaules, de la nuque et du visage.

Vous adoptez les bonnes postures vous permettant de vous préserver.

A l'issu du stage, vous savez pratiquer des mouvements fluides et harmonieux (notamment avec les avant-bras), accompagnés de pressions et de percussions légères, d'étirements modérés.

Vos mains se laissent guidées intuitivement, dans l'énergie du cœur, avec une alternance de rythmes lents et relaxants, ou rapides et revigorants, en fonction des besoins du receveur et du ressenti.

Un revêtement de table spécifique est utilisé vous permettant de masser en même temps au-dessus et au-dessous du corps du receveur, dans des mouvements synchronisés.

#### **Prochaines dates (Callian, Côte d'Azur) :**

16-17 juin et 23-24 juin 2012.

1-2 déc. et 15-16 déc. 2012.

### **DEEP TISSUE en 4 jours (32 heures)**

---

Technique plus « avancée », le deep tissue, ou massage des tissus profonds, peut être utilisé dans le cadre d'un protocole global ou bien en complément d'un autre massage pour insister sur les tensions d'une zone particulière.

Souvent destiné aux sportifs, il convient également aux personnes habituées aux massages très appuyés au niveau des muscles et des fascias.

Les techniques employées se font à un rythme lent et progressif, toujours à l'écoute, dans le ressenti des limites du corps du receveur.

Une attention particulière est prêtée au dos, aux épaules et aux jambes.



#### **PRÉREQUIS**

Avoir suivi la formation en massage douceur aux huiles (ou similaire) et de préférence une formation en anatomie.

#### **Contenu du stage « Deep Tissue » (4 jours, 32 heures) :**

Vous apprenez un ensemble de techniques de pétrissage, de foulage, de torsion, de pressions profondes, de pincements, de mobilisations et d'étirements avec les avant-bras, les coudes, les phalanges, les pouces, les poings, le bout des doigts.

Vous vous exercez à libérer les « nœuds » douloureux, les adhérences, les articulations, et à aider à drainer les dépôts acides qui durcissent les muscles et les tendons et limitent leurs mouvements.

Vous utilisez les postures adéquates permettant de masser avec plus de puissance, en évitant de trop se fatiguer ou de trop forcer.

#### **Prochaines dates (Callian, Côte d'Azur) :**

7-8 avril et 21-22 avril 2012

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ en 4 jours (32 heures)

---

La formation est essentiellement basée sur l'enseignement de l'école Wat Po de Bangkok (Thaïlande).  
Technique trois fois millénaire d'origine Chinoise, la réflexologie plantaire consiste à stimuler sur la plante des pieds les zones réflexes qui correspondent chacune à une partie de l'organisme.

La réflexologie plantaire thaï est une excellente synthèse des techniques traditionnelles utilisées en Chine, en Corée et au Japon.

Un mélange de crème et d'huile est appliqué sur les pieds et le bas des jambes jusqu'aux genoux.

Un stick en bois est également utilisé pour faire réagir plus efficacement les zones réflexes.

Merveilleusement relaxante et efficace, cette technique peut améliorer l'état de santé général et rétablir l'harmonie dans le corps du massé en détectant et corrigeant les déséquilibres énergétiques.

La réflexologie plantaire thaï stimule également la circulation sanguine et lymphatique.

Se pratique jambes nues sur chaise relaxante ou sur table de massage, avec de la crème ou de l'huile de massage.

### **Contenu du stage « Réflexologie plantaire thaï » (4 jours, 32 heures) :**

Description des différentes zones réflexes du pied et des lignes d'énergie.

Apprentissage d'un enchaînement structuré de 1h00 à 1h30 sur les pieds et le bas des jambes jusqu'aux genoux.

Utilisation d'un stick en bois pour faire réagir plus efficacement les zones réflexes (un stick de réflexologie plantaire en bois est offert à chaque participant).

Initiation à la réflexologie « thérapeutique ».

### **Prochaines dates (Callian, Côte d'Azur) :**

3-4 novembre 2012 et 17-18 novembre 2012.



## RELAXATION DU CUIR CHEVELU (+ VISAGE, NUQUE, EPAULES) en 2 jours (16 heures)

---

Il existe plusieurs approches de la relaxation du cuir chevelu, qui incluent le plus souvent le massage des épaules, de la nuque, du crâne et du visage. Les influences sont essentiellement indienne (l'ayurvéda avec le shirothampi) et chinoise (le tui na, les méridiens) ; mais aussi japonaise (le shiatsu), thaïlandaise (le nuad bo'rarn), vietnamienne (la réflexologie faciale dien cham) et occidentale (le amma assis, dérivé du shiatsu).

La relaxation du cuir chevelu enseignée pendant ces 2 journées est une synthèse de ces différentes approches.

Deux protocoles sont proposés pendant ce stage, l'un sur chaise ou fauteuil à dossier bas, l'autre sur table de massage, avec le receveur dénudé sur le haut du corps pour une durée de 15 à 60 mn environ. Ils peuvent être adaptés pour que le receveur reste habillé en utilisant un bac à shampoing ou une chaise ergonomique de type amma assis. Il est également possible d'intégrer certaines séquences de ce protocole dans une autre technique (massage aux huiles, réflexologie, massage sur futon de type Shiatsu, ...).

### **Contenu du stage « Relaxation du cuir chevelu » (2 jours, 16 heures) :**

Les différentes approches et influences (ayurvéda, massage chinois, ...).

Notions d'anatomie et d'énergétique (zones réflexes du visage, chakras, méridiens).

Les bienfaits de la relaxation du cuir chevelu et ses contre-indications.

Les techniques et les mouvements de base.

Les protocoles : effectuer des enchaînements structurés incluant, en fonction de la durée et de la position du receveur : les trapèzes et la nuque, le cuir chevelu, le visage, le haut du dos et les bras. Apprentissage des différentes séquences des protocoles, étape par étape.

Conseils sur l'acquisition du matériel.

Initiation à l'automassage du cuir chevelu et du visage.

### **Prochaines dates (Callian, Côte d'Azur) :**

21-22 juillet 2012.



## **MASSAGE THAI TRADITIONNEL (NUAD BO'RARN) en 5 jours (40 heures)**

---

Essentiellement basée sur l'enseignement de l'école « Wat Po » de Bangkok (Thaïlande), la formation intègre également des techniques de l'école « Shivago Komarpaj – Old Medicine Hospital » de Chiang Mai (Thaïlande).

Le Nuad Bo'Rarn est une discipline thaïlandaise ancestrale aux multiples influences : yoga et médecine ayurvédique indienne, massage chinois traditionnel, Shiatsu japonais,...

Ce massage traditionnel thaïlandais s'apparente à un "yoga à deux", actif pour le praticien et passif pour le massé. Les postures du Hatha yoga sont au centre de la pratique, les mouvements étant contrôlés par le thérapeute.

Même s'il est plus "tonique" qu'un massage aux huiles, le Nuad Bo'Rarn peut être pratiqué avec une pression plus ou moins forte en fonction de la sensibilité du receveur.

Le but essentiel du Nuad Bo'Rarn est d'obtenir ou de rétablir dans le corps du massé un flux d'énergie harmonieux. Ses effets sont préventifs et apaisants.

Il favorise l'évacuation de l'énergie excédentaire tout en dynamisant, et contribue à entretenir le bien-être et une bonne santé.

Se pratique habillé sur matelas futon au sol.

### **Contenu du stage « Massage thaï traditionnel » (5 jours, 40 heures) :**

Histoire, présentation et règles de base.

Exercices posturaux et respiratoire chaque matin pour favoriser votre éveil musculaire et articulaire, pour échauffer et assouplir votre corps.

Effectuer un enchaînement structuré complet de 2 heures en utilisant les pouces, les paumes, les mains, les coudes, les genoux et les pieds.

Les techniques enseignées comprennent des accupressions, des étirements, des compressions, des pétrissages et des percussions.

Construire un massage thaï traditionnel sur mesure, adapté au temps disponible (de 15 mn à 2h00), à la demande ou aux conditions physiques du receveur.



### **Prochaines dates (Callian, Côte d'Azur) :**

7-8-9 sept. 2012 et 15-16 sept. 2012.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à retourner à :  
Latitude Zen, 7 rue du Baou, 83440 Callian

Pour officialiser votre inscription, merci de nous faire parvenir ce bulletin complété et signé, accompagné d'un **chèque d'inscription du montant global du stage sélectionné** (ou de plusieurs chèques correspondants au nombre de week-end de la formation choisie).

Le(s) chèque(s) d'inscription sont à libeller à l'ordre de **Latitude Zen**, en fonction du ou des stages sélectionnés (voir le tableau ci-dessous).

**En cas de non présentation ou d'abandon, le ou les chèques sont encaissés. Vous pouvez revenir à une prochaine session pour réaliser ou finir le ou les stages dans un délai de douze mois.**

Formations	Durées	Dates	Tarifs TTC	Cochez
<b>Massage douceur aux huiles</b>	2 x 2 jours	16-17 juin et 23-24 juin 2012	460 €	<input type="checkbox"/>
	2 x 2 jours	1-2 déc. et 15-16 déc. 2012	460 €	<input type="checkbox"/>
<b>Massage deep-tissue aux huiles</b>	2 x 2 jours	7-8 avril et 21-22 avril 2012	460 €	<input type="checkbox"/>
<b>Réflexologie plantaire thaï</b>	2 x 2 jours	3-4 nov. et 17-18 nov. 2012	460 €	<input type="checkbox"/>
<b>Relaxation du cuir chevelu</b>	2 jours	21-22 juillet 2012	230 €	<input type="checkbox"/>
<b>Massage traditionnel thaï au sol (Nuad Bo'Rarn)</b>	5 jours	7-8-9 sept. 2012 et 15-16-sept. 2012	575 €	<input type="checkbox"/>

Les journées de stage débutent à **9h00** et se terminent à **18h00**.

Merci de prévoir des vêtements amples et confortables et une grande serviette (ainsi qu'un plaid en hiver).

Boissons et collations sont incluses dans le tarif (hors repas) pour tous les stages.

Pour chaque formation, des **supports de cours détaillés** et tout l'équipement nécessaire vous sont fournis.

Une **attestation de participation** (incluant la durée du stage) vous est délivrée après contrôle des connaissances.

A partir de 4 personnes, et en fonction de nos disponibilités, des plannings de stages "**sur mesure**" peuvent être organisés en semaine ou en week-end. Des cours particuliers sont également disponibles (tarifs à définir ensemble).

Merci de compléter les informations ci-dessous :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Date de naissance : ..... Profession : .....

Téléphone(s) : ..... Email : .....

Facture demandée (oui / non) : .....

J'atteste avoir lu les modalités d'inscription et les accepter.

Fait à,

le,

Mention manuscrite « lu et approuvé »

Signature (et cachet si société)