

FORMATIONS CERTIFIANTES EN MASSAGES BIEN-ETRE ET REFLEXOLOGIE sur la Côte d'Azur

A qui s'adressent les formations ?

Le **cursum complet de 240 heures** vous forme au **métier de praticien en massages bien-être et réflexologie**. Pris individuellement, les **modules à la carte** complètent vos compétences pour proposer de nouvelles prestations à votre clientèle ou pour adhérer à une ou plusieurs fédérations de massages bien-être comme la FFMBE (un minimum de 200 heures de formation est requis par cette fédération, suivi d'un test pratique).

Ces modules permettent aussi de **vous initier au monde des massages bien-être, de la réflexologie et du reiki** pour pratiquer dans un cadre privé et familial.

A l'exception du stage « deep-tissue », aucune connaissance préalable ni capacité particulière n'est requise.

Chaque formation complétée et validée vous permet d'obtenir un **certificat** incluant le nombre d'heures et la discipline enseignée.

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 (6 à 8 personnes maximum en fonction des stages).

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, permettent un **apprentissage efficace** de ces techniques, tout en favorisant la **qualité du toucher**, l'**écoute**, le **ressenti** et la **présence**.

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

Le(s) lieu(x) de stages

Les formations peuvent avoir lieu dans le Var ou les Alpes-Maritimes, en fonction de la demande des participant(e)s et de la disponibilité d'une salle.

Les formateurs

Amélie Barthelemy, spécialiste des massages sportifs et deep tissue, naturopathe, adhérente CAPSAND *

* *Chambre Nationale des Professions de la Santé Durable*



Diplômée en naturopathie et en somatothérapie (relation d'aide par le toucher), j'ai complété mes formations en énergétique, en aromathérapie et en techniques de massages bien-être. Depuis 2002, je pratique mes passions en spa et en cabinet, ce qui m'a permis de suivre des sportifs de haut niveau, d'accompagner des personnes dans leurs étapes de vie et de répondre à la demande d'une clientèle internationale de plus en plus exigeante et connaisseuse en terme de massages, notamment sportifs et deep tissue.

06 62 09 23 43 / bansheebart@gmail.com

Matthieu Charton, praticien / enseignant en massages bien-être et reiki, membre agréé de la FFMBE*

* *Fédération Française de Massages Bien-Etre*



Lors de longs séjours en Thaïlande, je reçois des enseignements en massages traditionnels et en reiki, pratique dans des spas locaux et anime des stages. De retour en France, je crée Latitude Zen puis complète mes formations (énergétique, réflexologie, lomi-lomi, deep-tissue, cupping, dmoka, ...). Je pratique le plus souvent possible la méditation et le yoga.

Les massages bien-être, le développement personnel, les approches psycho-corporelles 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 et la bienveillance.

06 60 54 36 53 / matthieu@latitudezen.com



Ancienne sportive et professeur d'EPS, confrontée à des maux de dos m'empêchant la pratique régulière et intensive de mon sport de prédilection (le patinage artistique), je découvre l'ostéopathie avec Emile Wanono, qui me permet de continuer la pratique sportive de haut niveau. Enthousiasmée, je décide alors de me consacrer à temps plein à l'ostéopathie en reprenant mes études à l'école ATMAN de Sophia-Antipolis, agréée par le Ministère de la Santé. Aujourd'hui ostéopathe DO, je suis également diplômée en shiatsu, que je pratique dans mon cabinet niçois.

06 64 73 86 52 / emmanuelle.crombez@bbox.fr

Arnaud Géa, enseignant en physiologie / biochimie, aromathérapeute



Co-fondateur du laboratoire cosmétique corse Dumani, j'anime depuis plusieurs années des ateliers basés sur la découverte et l'utilisation des huiles essentielles, en mettant l'accent sur une approche pratique : réalisation d'huiles de massages, de crèmes hydratantes, de baumes, de gélules,... Passionné par la pédagogie, j'ai enseigné à l'école d'ostéopathie ATMAN et rédigé les ouvrages « Guide de soutien scolaire à l'usage des parents » (éditions Chiron) et « Je réussis ma PACES » (guide de préparation à la première année de médecine aux éditions Ediscience).

06 64 15 73 39 / arnaudgea@gmail.com

Les prochaines sessions

Formations	Durées	Dates	Intervenant
Massage douceur aux huiles	4 jours	A définir	Matthieu Charton Matthieu Charton
Massage deep-tissue aux huiles	4 jours	A définir	Amélie Barthelemy Ou Matthieu Charton
Utilisation des pierres chaudes	1 jour	A définir	Matthieu Charton
Massage traditionnel thaï au sol (Nuad Bo'Rarn)	4 jours	A définir	Matthieu Charton
Réflexologie plantaire thaï	4 jours	A définir	Matthieu Charton
Relaxation cuir chevelu visage	2 jours	A définir	Matthieu Charton Matthieu Charton
Reiki 1	1 jour	A définir	Matthieu Charton
Reiki 2	2 jours	A définir	Matthieu Charton
Initiation à l'anatomie	4 jours	A définir	Emmanuelle Crombez
Aromathérapie pratique	2 jours	A définir	Arnaud Géa
Développer son projet	2 jours	A définir	Matthieu Charton



Les différentes prestations enseignées relèvent des domaines du bien-être, de la relaxation et de la détente. En raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie. En cas de doute sur les contre-indications de ces approches, la consultation d'un médecin est recommandée.

FORMATIONS CERTIFIANTES EN MASSAGES BIEN-ETRE ET EN REIKI

MASSAGE DOUCEUR AUX HUILES en 4 jours (32 heures)

Massage signature de Latitude Zen, c'est une subtile combinaison et synergie de techniques, intégrant le meilleur des approches enveloppantes et relaxantes du californien, de l'ayurvédique indien, du lomi lomi hawaïen et du thaï traditionnel (siam aux huiles, réflexologie plantaire). Le toucher est à la fois subtil et profond, avec des mouvements fluides et harmonieux, accompagnés de pressions légères, en se focalisant sur les lignes d'énergies et sur les zones musculaires les plus tendues. La séance s'achève par un modelage du visage.

Particulièrement efficace pour détendre, relaxer, libérer les tensions physiques et émotionnelles.

Se reçoit en sous-vêtement sur table de massage.

Cette formation ne requiert aucun prérequis.

Contenu du stage « massage douceur aux huiles » (4 jours, 32 heures) :

Apprendre 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. Adopter les bonnes postures vous permettant de vous préserver. A l'issue du stage, savoir pratiquer des mouvements fluides et harmonieux (notamment avec les avant-bras), accompagnés de pressions et de percussions légères, d'étirements modérés. Alternance de rythmes lents et relaxants, ou rapides et revigorants, en fonction des besoins du receveur et du ressenti.

Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.



MASSAGE DEEP TISSUE AUX HUILES 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 plus 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.

Se reçoit en sous-vêtement sur table de massage.

Prérequis : Avoir suivi la formation en massage douceur aux huiles (ou similaire) ainsi que le stage d'initiation à l'anatomie (ou similaire).

Contenu du stage « sportif / deep tissue » (4 jours, 32 heures) :

Apprendre un ensemble de techniques de pétrissage, de fouillage, de torsion, de pressions, de pincements, de mobilisations et d'étirements avec les avant-bras, les coudes, les phalanges, les pouces, les poings, le bout des doigts. S'exercer à soulager les zones douloureuses et tendues, les adhérences, les articulations, et à favoriser le drainage des dépôts acides qui durcissent les muscles et les tendons et limitent leurs mouvements. Utiliser les postures adéquates permettant de masser avec plus de puissance, en évitant de trop se fatiguer ou de trop forcer.

Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.

UTILISATION DES PIERRES CHAUDES en 1 jour (8 heures)

Le massage aux pierres chaudes est commun à de nombreuses traditions : de l'Amérique à l'Indonésie, d'Hawaï à Tahiti, des traditions Nordiques à celles du Tibet. Les pierres en basalte (roche volcanique) sont utilisées dans le cadre d'un massage aux huiles. La chaleur permet aux pierres chaudes glissées sur la peau d'agir en profondeur et de lutter plus efficacement contre les douleurs musculaires et les courbatures. La chaleur est particulièrement recommandée lorsque les muscles sont contractés suite au stress ou à une mauvaise position.

Contenu du stage « pierres chaudes » (1 jour, 8 heures) :

Apprendre le maniement des pierres chaudes (basaltes) à intégrer entre chaque séquence d'un massage aux huiles (sur la base d'un condensé de techniques issues du massage douceur aux huiles).

Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.



MASSAGE THAI TRADITIONNEL (NUAD BO'RARN) en 4 jours (32 heures) + 2 jours optionnels (16 heures)

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

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 thaï 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 du nuad bo'rarn est notamment d'obtenir ou de rétablir dans le corps du massé une meilleure souplesse et 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 reçoit habillé sur matelas futon au sol.

Contenu du stage « massage thaï traditionnel nuad bo'rarn » (4 jours, 32 heures + 2 jours optionnels) :

Histoire, présentation et règles de base.

Quelques exercices posturaux et respiratoires chaque matin pour favoriser l'éveil musculaire et articulaire, pour échauffer et assouplir le corps.

Apprendre à effectuer un enchaînement structuré complet de 1 à 2 heures en utilisant les pouces, les paumes, les mains, les coudes, les genoux et les pieds.

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

Apprendre à 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 (Côte d'Azur) : A définir.

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 utilisé par moments pour faire réagir plus efficacement les zones réflexes.

Merveilleusement relaxante et efficace, cette technique aide à améliorer l'état de santé général et à rétablir l'harmonie dans le corps du massé. La réflexologie plantaire thaï participe notamment à une meilleure circulation sanguine et lymphatique.

Se reçoit jambes dénudées sur chaise relaxante ou 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 1h 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 (bâtonnet de réflexologie plantaire en bois offert à chaque participant).

Initiation à la réflexologie « sur mesure », c'est-à-dire adaptée aux attentes spécifiques de chaque client.



Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.

RELAXATION DU CUIR CHEVELU ET DU VISAGE (+ EPAULES ET NUQUE) 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 tuina, 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.

Se reçoit sur table de massage, avec le receveur dénudé sur le haut du corps, pour une durée de 30 à 60 mn. Le protocole peut être adapté en utilisant un bac à shampoing ou une chaise ergonomique de type amma assis pour une durée plus courte, receveur habillé. 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 ou thaï, ...).

Contenu du stage « relaxation du cuir chevelu » (2 jours, 16 heures) :

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

Notions d'anatomie (visage et crâne) 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 spécifique.

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



Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.

REIKI NIVEAU I (en 1 jour, 8 heures) et REIKI NIVEAU II (en 2 jours, 16 heures)

L'enseignement est basé selon la tradition japonaise Usui Shiki Ryoho.

Le Reiki est une technique de relaxation énergétique, sans manipulation physique. Utilisé sur soi-même ou sur une autre personne par imposition des mains, le Reiki permet de rééquilibrer les énergies sur un plan global (physique, émotionnel, mental et spirituel).

La capacité à pratiquer le Reiki est transmise à travers des explications théoriques, des exercices pratiques et une série d'initiations d'un enseignant Reiki vers son stagiaire.

Un processus d'initiation est un rituel de transmission d'énergie et de connaissances donnant la capacité à la personne initiée de canaliser l'énergie Reiki.

D'une grande simplicité d'utilisation et d'apprentissage, il est particulièrement recommandé aux massothérapeutes, aux professionnels de la santé et à toute personne en contacts fréquents avec autrui.

Se reçoit habillé sur table de massage.

Contenu du stage de Reiki niveau I (un jour, 8 heures) :

Description du Reiki, son histoire, son fonctionnement, ses bénéfices.

Les cinq idéaux du Reiki.

L'initiation du premier degré.

Les positions des mains pour un auto traitement et pour un traitement sur une autre personne.

Pratique guidée du Reiki sur soi et échange de traitements avec les autres participants.

Discussions, questions, échanges.

Contenu du stage de Reiki niveau II (deux jours, 16 heures) :

Révision du 1er niveau.

Enseignement et explication des 3 symboles du 2ème niveau de Reiki.

Utilisation des symboles dans l'auto traitement, le traitement pour une autre personne, le traitement à distance, le travail sur des sujets spécifiques.

Les deux initiations du deuxième degré.

Pratique guidée de traitements en direct et à distance avec les symboles.

Discussions, questions, échanges.

Il est conseillé d'attendre au minimum 21 jours (période d'intégration et d'auto-traitements) entre le stage de niveau I et celui de niveau II.

Prochaines dates (Côte d'Azur) Reiki niveau 1 : A définir.

Prochaines dates (Côte d'Azur) Reiki niveau 2 : A définir.

INITIATION A L'ANATOMIE en 4 jours (32 heures)

L'objectif de ce stage est de fournir un « minimum vital » de connaissances anatomiques, avec une formation abordant les aspects théoriques mais surtout axée sur des exercices pratiques de palpations appliqués au monde des massages bien-être.

L'enseignement est décomposé en tronçons (tête-nuque, poitrine-ventre, dos, bras-mains, jambes-pieds), avec à chaque fois une partie théorique (anatomie et physiologie, contre-indications spécifiques à chaque technique de massage bien-être enseignée, notions de méridiens et d'énergétique) et une partie palpatoire, d'une manière professionnelle mais ludique.

Des supports de cours détaillés sont fournis, incluant de nombreux schémas.

Le nombre de places est limité à 6 stagiaires.

Contenu du stage « initiation à l'anatomie » (4 jours, 32 heures) :

Jour 1 : Matin : Théorie générale et préparation des autres modules.

Après-midi : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour la tête et la nuque.

Jour 2 : Matin : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour le tronc (dont le ventre).

Après-midi : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour le dos.

Jour 3 : Matin : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour les bras et les mains.

Après-midi : Théorie et pratique (anatomie palpatoire) pour les jambes et les pieds.

Jour 4 : Matin : Révision générale de tout ce qui a été vu jusque-là.

Après-midi : Postures, exercices de tonification et d'étirements pour le praticien.



Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.

AROMATHERAPIE PRATIQUE en 2 jours (16 heures)

Savoir utiliser les huiles essentielles de manière efficace et sûre, pouvoir créer ses propres mélanges d'huiles de massages adaptés aux besoins des clients, cela est indispensable à tout praticien en massages bien-être.

C'est également utile à titre personnel et familial de par ses multiples actions bénéfiques, par voie interne, externe ou aérienne.

Contenu du stage « aromathérapie pratique » (2 jours, 16 heures) :

Bases théoriques de l'aromathérapie.

Travailler sur une vingtaine d'huiles essentielles pour vous constituer une trousse polyvalente (lavande vraie, lavande aspic, thym à linalol, eucalyptus radié, arbre à thé, hélichryse italienne, ...)

Elaborer des formules synergiques efficaces et sûres.

Adapter les voies d'administration (cutanée, buccale, nasale, ...) en fonction des besoins.

Réaliser des huiles de massages, un baume pour la peau, un spray buccal, un sirop pour la toux, des suppositoires.



Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.

DEVELOPPER SON PROJET en 2 jours (16 heures)

Etre un excellent praticien en massages bien-être, c'est primordial, mais souvent cela ne suffit pas pour réussir dans cette activité. Il est préférable en amont :

- ✓ De prendre un maximum d'informations légales et administratives avant la création de son activité.
- ✓ De connaître quelques techniques de communication pour promouvoir ses services, pour mettre en confiance, pour fidéliser ses clients.
- ✓ D'être capable d'adopter une attitude juste et respectueuse dans la relation à l'autre et à soi-même.



Contenu du stage « développer son projet » (2 jours, 16 heures) :

Création de la structure la mieux adaptée en fonction des possibilités juridiques, sociales et fiscales.

Cadre légal de la pratique des massages bien-être. Le matériel à acquérir et où se le procurer.

Fixer ses prix, assurer la promotion de ses produits et services (brochures, publicité, site Internet, prospection, ...).

Utiliser au mieux le téléphone et le web, être capable de se mettre en avant lors d'un entretien.

Fidéliser sa clientèle et développer son chiffre d'affaires en cohérence avec son projet de vie.

Accueillir ses clients dans les meilleures conditions de respect mutuel.

Favoriser l'écoute empathique et la communication ouverte et non violente (outils spécifiques).

Mieux réagir dans des situations délicates (détresse psychologique de clients, demande sexuelle, demande d'ordre médical, ...) et éviter ce type de situations en amont.

Apprendre à se connaître pour mieux accepter l'autre (notions « d'effet miroir » et de projections).

S'initier aux principes de la « loi d'attraction » (visualisation créative, pensées positives, ...).

Des exercices et des mises en situations (jeux de rôles, sur la base du volontariat) complètent les apports théoriques.

Prochaines dates (Côte d'Azur) : A définir.

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** (un chèque par stage).

Les chèques d'inscription sont à libeller à l'ordre de **Latitude Zen** ou d'**Emmanuelle Crombez** ou d'**Amélie Barthélémy** ou d'**Arnaud Géa**, 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
Massage douceur aux huiles (Latitude Zen)	4 jours	A définir	460 €	<input type="checkbox"/>
Massage deep-tissu aux huiles (Amélie Barthélémy)	4 jours	A définir	460 €	<input type="checkbox"/>
Utilisation des pierres chaudes (Latitude Zen)	1 jour	A définir	115 €	<input type="checkbox"/>
Massage traditionnel thaï au sol (Latitude Zen)	4 jours	A définir	460 €	<input type="checkbox"/>
Réflexologie plantaire thaï (Latitude Zen)	4 jours	A définir	460 €	<input type="checkbox"/>
Relaxation cuir chevelu visage (Latitude Zen)	2 jours	A définir	230 €	<input type="checkbox"/>
Reiki niveau 1 Reiki niveau 2 (Latitude Zen)	1 jour 2 jours	A définir A définir	115 € 230 €	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Initiation à l'anatomie (Emmanuelle Crombez)	4 jours	A définir	460 €	<input type="checkbox"/>
Aromathérapie pratique (Arnaud Géa)	2 jours	A définir	230 €	<input type="checkbox"/>
Développer son projet (Latitude Zen)	2 jours	A définir	230 €	<input type="checkbox"/>

Les journées de stage débutent à 9h et se terminent à 18h. Merci de prévoir des vêtements amples et confortables ainsi qu'une grande serviette (et 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.

Un certificat de participation (incluant la durée du stage) vous est délivré après contrôle des connaissances.

A partir de 6 personnes, et en fonction de nos disponibilités, des plannings de stages "à la carte" peuvent être organisés en semaine ou en week-end. Des ateliers formations sur mesure par session de 3 heures (en couple ou entre ami(e)s, pour un groupe de 2 à 4 personnes) sont également disponibles (nous contacter).

Merci de compléter les informations ci-dessous :

Nom / Prénom.....

Adresse :

Date de naissance : Profession :

Téléphone(s) : Email :

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

Fait à

le

Mention manuscrite « lu et approuvé »
Signature (et cachet si société)