

ataraxia formation
santé & développement
de la personne

formation sur mesure
intra & inter entreprise, D.I.F.

cabinet d'Aurélia Latournerie
12 rue Beaumarchais
21000 DIJON

Tél. +33 (0)380 738 691

www.therapiesdouces.com
ataraxia@orange.fr

DEVELOPPER UNE RELATION D'AIDE DOUCE ET EFFICACE PAR LE TOUCHER

**Formation intra entreprise
de 3 fois 1 jour**

DEVELOPPER UNE RELATION D'AIDE DOUCE ET EFFICACE PAR LE TOUCHER

Dans une civilisation et une culture où le toucher a été longtemps délaissé, l'art du massage reprend aujourd'hui tout naturellement sa place et son sens. Pour renouer avec cet antique art du toucher et la relation d'aide qui l'accompagne, cette formation vous offre la possibilité de développer le toucher à travers la culture orientale.

Le massage est, avec l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée et les exercices énergétiques (Qi Gong et tai-chi), l'une des cinq branches de la "Médecine traditionnelle chinoise" (MTC). Il répond à la vision « énergétique » et pratique qui est propre à cette approche.

Le massage chinois « Tuina », « Shiatsu » chez les Japonais, diffère des techniques de massages occidentales, surtout à cause du concept énergétique sur lequel il repose : il désobstrue les méridiens (canaux énergétiques parcourus de points d'acupuncture), fait circuler l'énergie vitale, le sang, le liquide organique. Il harmonise, renforce l'énergie défensive et l'énergie nourricière, stimulant la résistance aux maladies.

Le Shiatsu (en japonais « pression du doigt » shi = doigt, atsu = pression), est pratiqué depuis des millénaires en Extrême Orient et au Japon depuis le 7^{ème} siècle, mais ce n'est qu'en 1954 qu'il fut reconnu officiellement comme une médecine à part entière par Le Ministère Japonais de la santé. Le Shiatsu est également une thérapie officiellement reconnue en Suisse. Au niveau européen, c'est l'une des 8 approches alternatives en passe d'être validées en tant que "médecine non conventionnelle" (résolution du parlement européen du 29 mai 1997).

Le praticien utilise une grande diversité de techniques (pressions, étirements, vibrations, frottements doux et dynamiques), variant selon les zones à traiter, le genre de déséquilibre, l'âge et la constitution de l'individu... En tant que modalité thérapeutique, le massage est habituellement prescrit à la suite de l'établissement d'un bilan énergétique.

Aujourd'hui dans notre société :

- ✓ 2 personnes sur 10 souffrent d'insomnie
- ✓ 2 personnes sur 10 souffrent de dépression
- ✓ 3 personnes sur 10 souffrent de bouffées d'angoisse
- ✓ 4 personnes sur 10 souffrent de surpoids
- ✓ 8 personnes sur 10 souffrent de mal de dos...

Les techniques orientales apportent des solutions douces, efficaces et individualisées à chaque personne.

Dans cette formation, réservée aux soignants et assimilés (aides à domicile, auxiliaire de vie...), il s'agit d'apprendre à développer une relation de qualité par le toucher en plus de rééquilibrer le flux d'énergie dans le corps pour soulager de nombreux maux tels que stress, nervosité, troubles émotionnels, manque d'énergie, fatigue chronique, douleurs musculaires, tendineuses, articulaires, digestives...

Durée : 3 jours en 3 fois.

Dates : à négocier.

Lieu : votre site

Personnes concernées : toutes personnes désireuses de développer leurs compétences dans la relation d'aide - Personnel médical et para-médical.

Nombre de participants : 12 max.

Objectifs :

- Découvrir une technique de "santé énergétique" simple et efficace
- Apprendre à pratiquer un massage complet du corps ou seulement de certaines zones en fonction du sujet et de l'effet recherché.
- Apporter bien-être et réconfort par le toucher.
- Faire acte de prévention en stimulant le système immunitaire et en libérant les tensions physiques et psychologiques.
- Développer à l'intérieur de soi une écoute de son propre ressenti et augmenter sa "sensitivité".
- Développer l'écoute de l'autre par tous les sens.

Le pas à pas :

- ✓ Trouver un positionnement physique d'équilibre, de centrage et une respiration adaptée pour réaliser un bon massage
- ✓ Observation du corps du sujet : visage, derme, positionnement.... afin de découvrir les zones de tensions et difficultés personnelles
- ✓ Apprentissage des différentes techniques de Shiatsu
- ✓ Connaissance des indications et précautions
- ✓ Travail sur le toucher pour développer son propre ressenti
- ✓ Apprendre à découvrir blocages et tensions, ainsi que les zones de fluidité énergétique du corps de l'autre
- ✓ Partage sur le ressenti lié au massage
- ✓ Développer la fluidité de ses mouvements en maintenant un contact doux et efficace avec l'autre

Méthodes et pédagogie :

La pédagogie permet de conduire les personnes et le groupe à vivre son propre "ressenti" pour développer ses compétences relationnelles d'aide en profondeur.

L'acquisition et le développement des compétences suivent une progression complète permettant d'augmenter la conscience de soi dans la relation à l'autre.

La durée et le rythme adapté facilitent le recul nécessaire sur soi et sur sa pratique pour atteindre les objectifs. De la sorte, la transposition dans son travail en entreprise est beaucoup plus pertinente.

- ▶ Pratique intensive des techniques manuelles orientales.
- ▶ Apports didactiques généraux sur le "déroulé" d'un massage
- ▶ Évaluation chiffrée et argumentée (écrite et orale) en fin de formation.
- ▶ Attestation de stage.

---> Les pratiques de massage se font habillées en position allongée et/ou assise.

Tarif : sur demande

En sus : frais de déplacement et d'hébergement si utile (hors Dijon).

Intervenant : Aurélia LATOURNERIE, thérapeute

- * Praticien certifié en Shiatsu par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel)
- * Praticien certifié en techniques manuelles orientales
- * Praticien certifié en PNL (Programmation Neuro-Linguistique) ;
- * Praticien certifié en Hypnose Ericksonienne.
- * Formée à l'hypnose médicale : a accompagné des patients lors d'interventions chirurgicales sans anesthésie.