



École de Fascia Bien-Être® et Fascia-Esthétique®

Stage Fascia Bien-Être® Initiation Programme

Détente profonde, relâchement des tensions, équilibrage du tonus

Durée de la formation :	1 jour 1/2, soit 10h
Date :	30 novembre et 1er décembre 2024
Public :	Professionnels du soin du corps, professionnels de l'aide à la personne, esthéticiennes, naturopathes, paramédicaux, personnels de SPA ou de thalasso, personnes désirant s'initier au toucher "fascia".
Pré-requis :	Minimum niveau Bac ou Cap esthétique
Tarif :	150,-€

Objectifs de la formation

- Être capable d'agir sur les crispations des fascias, les tensions musculaires et ainsi permettre une détente profonde et une sensation de bien-être global.
- Développer un toucher spécifique concernant le fascia, tissu conjonctif réactif aux stress, dans l'équilibrage du tonus du corps.
- Développer sa perception pour une meilleure écoute du corps



Contenus de la formation / Programme

Jour 1 Accueil des stagiaires, présentation de la formation, présentation de la formatrice, présentation des participants.

Théorie : La méthode utilisée: concepts généraux

Le tissu conjonctif (dont le fascia) : composition, situation dans le corps, ses caractéristiques

Pratiques manuelles :

Initiation au toucher spécifique fascia bien-être®

Initiation au suivi du mouvement intrinsèque des tissus. appliqué au thorax (détente, équilibrage et harmonisation des fascias).

Pratique gestuelle : Travail de la posture en mouvement du praticien

Debriefing des pratiques

Jour 2 *Théorie* : L'organisation sensorielle de la peau, mouvements linéaires et mouvements circulaires ; notion d'organicité.
Anatomie : les grandes nappes musculaires superficielles du corps
Pratiques manuelles :
Apprentissage d'un protocole d'harmonisation de l'ensemble du corps de façon globale.
Les différentes prises.
Pratique gestuelle : Assis, l'étudiant apprend à percevoir le mouvement linéaire sensoriel en soi.

Debriefing des pratiques

Moyens pédagogique et techniques

6 à 8 participants maximum
Cours théoriques avec support vidéoprojection
Pratiques manuelles en binômes sur tables de massage animées par la formatrice.
Une aide dite "à la main" complète la pratique. Après chaque pratique, debriefing au sein du binôme.

Sanction de la formation

Attestation de suivi de formation.

Lieu de la formation

29 avenue Philippe de Girard – 84160 CADENET

Horaires

Samedi 21 septembre : de 14h00 à 18h00
Dimanche 22 septembre : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

Encadrement

Mme Claire Davrainville sera votre formatrice pour votre formation "Initiation/Préformation à la méthode Fascia Bien-Être®".

Mme Claire Davrainville est enseignante diplômée d'état, fasciathérapeute depuis 35 ans, animatrice de groupes depuis 25 ans dans le domaine.
Egalement titulaire dans le domaine des Sciences de l'éducation d'un DESS "Art, mouvement et thérapie", d'un Master 1 en Pédagogie de la perception.