Sas Tension-Zen

" le massage est éphémère mais doit rester éternel."

Brochure des formations

Massages Bien-être et Energie-thérapie

Fabienne GANDOIN et Patrice DIOT

Formateurs en massages bien-être
Energie-thérapeutes
Praticiens massages
Réflexologue plantaire

Sas Tension-Zen
72 avenue de Fontainebleau
77310 St Fargeau-Ponthierry

Site internet : tension-zen.fr
Tél : 06 26 50 44 29 Mail :
tension-zen@orange.fr

Siret n° : 81210261400011 – code NAF :8559B
N° déclaration :11 77 05384 77
N° Dokélio : OF_0000011529

Présentation des formations massages Bien-être

- massage californien.

- massage aux pierres chaudes.

- massage aux pochons

- Massage amma (assis).

- Réflexologie plantaire.

- Réflexologie palmaire,

- Massage visage.

- Massage dos (Tension-Zen)**.**

- Massage ayurvédique.

- Massage minceur(Tension-Zen) **.**

- Massage drainant adynamique (Tension-Zen)**.**

- Massage Lomi lomi.

- Massage Balinais .

- Massage femme enceinte.

- Massage bébé.

- Massage suédois.

- Massage bambou.

Présentation des formations en soins énergétiques

- Formation Reiki.

- Formation Harmonisation crânio-sacrée.

- Stretching énergétique.

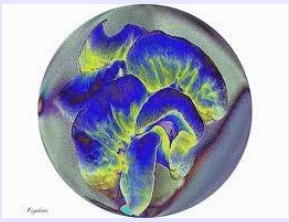
- Qui sommes nous .

- Nous rejoindre.

- Renseignements et inscriptions.

Présentation des formations

Destinées tant aux professionnels du Bien- Être, de la beauté, qu'aux particuliers, des amateurs passionnés, des débutants, des aides à la personne ou tout simplement pour le plaisir de votre entourage souhaitant apprendre à pratiquer des massages de relaxation et de bien- être, Tension-Zen, centre de formations en massages et soins énergétiques en région Parisienne, organise des formations sur son site à St Fargeau-Ponthierry



Toutes les formations massage bien-être sont basées sur la découverte & pratique intuitive en ayant un protocole de départ au début de la formation.

Vous effectuerez les manœuvres de base du massage spécifique et les intégrerez dans un massage global.

Durant la formation vous deviendrez donneur et receveur. Vous travaillerez par petit groupe, le formateur vous conseillera et vous corrigera et répondra à toutes vos questions.
A la fin de la formation une mise en situation (accueil client etc etc) vous sera demandé mais ne vous inquiétez pas tout se fera dans la bonne humeur et dans la convivialité comme se doit l'être dans le bien-être. Vous aurez tout le loisir en rentrant chez vous, de parfaire votre approche technique sur vos proches.

Les formations se déroulent par petit groupe avec à la fin du stage un certificat de formation et vous repartirez avec un support pédagogique.

Après la formation, le formateur restera à votre écoute pour répondre à toutes vos questions que vous vous poserez lorsque vous serez prêt à vous lancer dans cette aventure humaine.

Les formations ne représentent pas une finalité médicale et ne remplacent pas un suivi ou un traitement médical.

Les différentes Formations massages Bien-être

Chaque formation très exigeante et très complète, vous permet d'acquérir toutes les palettes nécessaires au métier de praticien en massages bien-être. Elles visent à offrir au futur professionnel(le) ou au simple amateur, un savoir-faire, essentiel à la pratique du massage. Elles sont basées sur un apprentissage théorique et pratique complet, qui va vous permettre de maîtriser toutes les connaissances techniques pour fidéliser votre clientèle et devenir un très bon masseur ou une très bonne masseuse.

Les démonstrations et la mise en applications de gestes et postures sont faites par courtes séquences, avec mises en pratique par les stagiaires organisés en binôme. Le programme est structuré et évolutif.



Massage californien

Massage californien aux huiles essentielles

Le massage relaxant est un mariage harmonieux des techniques californiennes. Le massage se fait avec des huiles essentielles, il permet de se détendre afin de dénouer les tensions.
Indispensable à toute activité sportive ou pour toutes les personnes qui désirent de se réapproprier son corps.

Bienfaits

- Bien-être
- Apaisement physique.
- Retour à une vie sereine.

Ce module dure 3 jours et vous permet d'apprendre les premiers gestes des massages. Votre formation vous permettra d'apprendre à effectuer un massage bien-être d'une heure. (aucun pré requis)

Massage aux pierres chaudes.



Le massage aux pierres chaudes aux huiles essentielles est une expérience délicieuse et un excellent moyen de retrouver une harmonisation entre le corps et l'esprit. Des pierres chaudes sont positionnées à des endroits du corps pour libérer les tensions .

Bienfaits

Le massage a pour objectif :

- De drainer.
- D'entretenir le bien-être.
- De relâcher les muscles.
- De détoxiquer.
- D'adoucir et d'assouplir la peau.
- De diminuer certaines tensions liées au stress.

Cette formation se déroule sur deux journées ou vous serez capable d'effectuer une prestation complète d'une heure. **Pré requis : le module californien pour les débutants.**

Massage aux pochons.

Le massage aux pochons est un massage aux plantes. C'est une technique de massage de bien-être qui vous séduira par son efficacité en matière de relaxation. C'est une méthode naturelle permettant le maintien de la santé et également c'est aussi une bonne manière de conserver sa jeunesse.

Bienfaits



Le massage a pour objectif :

- De dénouer les tensions énergétiques et musculaires de l'organisme.
- De favoriser la circulation sanguine et lymphatique.
- D'accélérer l'élimination des toxines.
- De lutter contre le stress et la nervosité.
- Cette méthode permet de soutenir le système immunitaire
.- De rendre à sa peau son élasticité et sa fraîcheur.

Cette formation se déroule sur deux journées ou vous serez capable d'effectuer une prestation complète d'une heure. **Pré requis : le module californien pour les débutants.**



Massage assis.

AMMA" signifie "calmer par le toucher". Ancêtre du shiatsu, le amma-assis est un art traditionnel japonais d'acupression vieux
de 1300 ans. C'est un Kata composé de 27 mouvements savants aux vertus relaxantes et ré-énergisantes. Il stimule les méridiens d'acupuncture, active la circulation de l'énergie dans le corps, procure vitalité et sensation de bien-être. Son action est immédiate.

Fréquence idéale une fois par semaine.





Bienfaits

Le Amma-assis en milieu de travail réduit le stress, contribue à canaliser les énergies utiles à la créativité, à la performance de l'ensemble des personnels.

Il favorise jour après jour l'épanouissement collectif et individuel.

C'est une méthode agréable qui peut être utilisée à titre préventif dans une vie dynamique et de travail comme dans le cas d'une vie plus passive imposée par l'âge ou par d'autres

Cette formation se déroule sur 2 journées où vous serez capable d'effectuer une prestation complète de 15 à 20 mn. **Pré requis : aucun.**

Réflexologie plantaire.



Fonctionnement

Technique manuelle douce de massage, acupression sur les pieds, destinée à tous. Le réflexologue utilise ses doigts pour stimuler les zones réflexes (chaque pied regroupe 7200 terminaisons nerveuses). Par la pression le réflexologue transmet une information à l'organisme et relance le courant énergétique. La réflexologie plantaire assure une réelle source de bien-être, amène un état de profonde relaxation. La réflexologie élimine le stress, les tensions, assure la détente, la décontraction musculaire et mentale. En Chine on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. Une aide précieuse au bien–être.

But

 Débarrasser le corps du stress, des tensions et émotions négatives dont le rôle déclenchant de certains troubles est bien connu : (Problèmes gastriques, intestinaux, fatigue, nervosité, état migraineux, tensions musculaires, etc.) Eliminer les toxines

- Equilibrer et dynamiser l'organisme, renforcer ses ressources naturelles, le réveiller pour qu'il se défende, faire appel à ses capacités d'auto-guérison.

Effet

Quelques uns des effets de la réflexologie plantaire:

- Libre circulation de l'énergie vitale
- Soulagement de la douleur
- Amélioration de la circulation sanguine
- Elimination des toxines

Mise en garde

Excellent complément à la médecine traditionnelle, la réflexologie plantaire n'a pas pour but d'établir un diagnostic, de modifier un traitement médical. Elle ne doit en aucun cas dispenser d'une consultation médicale, quels que soient les symptômes.

Déroulement de la séance

·Le réflexologue se renseigne d'abord sur l'état de santé général de son client, puis sur ce que celui-ci attend de la réflexologie plantaire.
·Vous êtes allongé, confortablement installé.
·Vos pieds sont alors nettoyés avec des serviettes chauffées à la vapeur puis essuyés.
·Le massage commence par des mouvements de relaxation qui vont amener la détente et vous permettre de lâcher prise.
·Après quelques minutes, par des mouvements spécifiques de reptation du pouce, millimètre par millimètre, les zones de tension et les points sensibles sont détectés. Ces zones sensibles, signe d'un dysfonctionnement, sont alors stimulées par des mouvements de pression. Massage et reptation du pouce sont alternés.
·La séance se termine par un massage des pieds d'abord enveloppant et doux devenant plus tonique et puissant, permettant ainsi le réveil du corps.

Bon à savoir

* Il existe des contre-indications à la réflexologie plantaire. Ce sont les traumatismes et inflammations des pieds, les maladies cardiaques récentes, les troubles circulatoires (phlébite, thrombose), et les 3 premiers mois de la grossesse.

Conclusion

La réflexologie plantaire est avant tout une aide. La réflexologie est un art, une philosophie.
Un bon réflexologue doit considérer l'individu dans son intégralité, comprendre le lien essentiel entre les corps physique et psychique.
La réflexologie, avec une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes comptent au nombre des moyens dont vous disposez pour prendre votre vie en charge.

Réflexologie palmaire.

Facile à réaliser, la réflexologie des mains ou palmaire apporte tonicité, relaxation, santé et bien-être à l'ensemble du corps.

À l'instar de la réflexologie plantaire, de la réflexologie faciale, de la réflexologie énergétique et de la réflexologie auriculaire, la réflexologie des mains est une branche de la réflexologie.

En sollicitant les zones sensibles des mains, la réflexologie palmaire agit sur de nombreux organes tels que les organes respiratoires, la tête et le cœur. Plus facile d'accès, les mains ont également l'avantage d'abriter des terminaisons nerveuses communiquant avec l'ensemble du corps.

Bien que les organes pouvant être traités par la stimulation des zones réflexogènes des mains sont moins nombreux que ceux accessibles par les pieds, il n'en demeure pas moins que la réflexologie des mains offre un résultat plus rapide.

Réflexologie des mains : de quoi s'agit-il ?

Se basant sur le massage des points réflexes, la réflexologie se définit comme une pratique médicale non officielle. Les points réflexes étant répertoriés un peu partout sur le corps, la réflexologie se subdivise en plusieurs branches selon qu'une partie spécifique du corps est ciblée par le massage.

La réflexologie des mains se concentrera sur les mains et ses points réflexes. Ces derniers seront stimulés par des touchers, de légères pressions et de petits massages suivant des mouvements de rotation ou linéaires. La méthode de massage des mains est pratiquement similaire à l'acupression si les points réflexes n'étaient pas différents.

Sur cette partie du corps, les zones sensibles se localisent en surface, à l'intérieur des mains et sur les phalanges. Si la réflexologie des mains n'est pas aussi populaire que celle des pieds, elle a l'avantage d'être simple et se pratique aisément. De plus, tout comme les pieds, les mains possèdent les zones les plus sensibles du corps. La réflexologie des mains est ainsi considérée comme complémentaire à la réflexologie plantaire.

Massage visage.



Le visage comporte de très nombreux muscles et est donc l'une des parties du corps qui est à même d'être plus stressée et tendue que d'autres. Le massage du visage est de ce fait l'un des massages les plus appréciés car il libère facilement une grande partie du stress accumulé dans notre corps. S'il est important d'obtenir un massage du visage fréquemment, il est important de savoir que ce massage du visage est aussi très technique et doit être réalisé avec beaucoup d'attention.

Cette formation se déroule sur deux journées où vous serez capable d'effectuer une prestation complète de 40 mn. Pré requis : aucun.

Massage dos (Tension-Zen).

Fonctionnement

C'est un massage très lent et très profond qui agit magnifiquement lors de surmenages ou d'évènements éprouvants survenant dans la vie. Le rythme de ce massage permet de se déconnecter du quotidien, de se libérer des tensions et de se régénérer l'esprit. La détente est si profonde que, souvent, quelques minutes sont nécessaires pour reprendre pied. Sur le plan physique, le massage dos tension-zen régénère les disques intervertébraux, travaille sur les tensions dorsales et vertébrales et améliore le fonctionnement de tous les organes.

Massage ayurvédique.

Le massage ayurvédique vise à **libérer** les énergies bloquées, les tensions, afin que **l'énergie vitale** circule dans tout le corps.

Il équilibre les Doshas, améliore la circulation du sang et des liquides, nourrit les différents tissus (**dhatus**), harmonise les chakras. Le massage ayurvédique provoque une **détente nerveuse** et améliore la **qualité du sommeil**.

Il **favorise** le lâcher prise

la relaxation

la rencontre avec soi-même

Il **fortifie** les dhatus (tissus du corps), **renforce le métabolisme cellulaire** et par là, **améliore le système immunitaire**.

Le massage ayurvédique sert à **dénouer**, à **libérer les tensions physiques et émotionnelles**.

L'huile de sésame est la plus efficace pour la tonification du corps.

Elle équilibre et régule **la vitalité**, c'est une base pour dénouer

les nœuds musculaires et émotionnels.

Elle améliore la circulation des fluides (eau et sang).

Massage minceur(Tension-Zen).

Le but du massage minceur de Tension-Zen c'est d'utiliser les ventouses, le bambou le massage drainant adynamique et une crème minceur à base de caféine. Résultat surprenant. Un protocole testé et élaboré par Tension-Zen. Trois à quatre cm de perdus en 10 séances. De la douceur, de l'efficacité.

Massage drainant adynamique (Tension-Zen).

Le massage **Drainant Adynamique manuel** est une technique de **massage** doux destinée à stimuler la circulation de la **lymphe** et à détoxiquer l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.Le massage Drainant Adynamique manuel s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression Le massage **Drainant Adynamique manuel** se pratique essentiellement dans le cadre du massage bien-être qui je vous le rappelle, n'a aucun but kinési-thérapeutique, ou médical.

Son but est avant tout le bien être l'esthétisme et la détente

Le massage **Drainant Adynamique manuel** peut se pratiquer sur toutes les parties du corps si l'on recherche une détente profonde, ou sur une zone précise s'il s'agit d'esthétisme.

La technique:

Le massage **Drainant Adynamique manuel** consiste à exercer de petites dépressions avec les mains le long du réseau lymphatique. Cela ressemble à un massage bien être très doux avec des pressions répétitives sur les zones lymphatiques

.

Massage Lomi lomi.

Lomi Lomi, le massage de l’harmonie
Ce massage utilise de larges mouvements des avant-bras

Il est fait de pressions glissées des mains, des avant-bras, des poings, alternées avec des pétrissages, des acupressions, des frictions et des étirements

A la clé, une sensation d'enveloppement incroyablement fluide, qui nous plonge dans un océan de bien-être. Cette technique a pour principal objectif de libérer les blocages énergétiques, tant psychiques que physiques. D'où, sans doute, ce sentiment de profonde détente

© Tension Zen – Toute reproduction interdite.

Massage Balinais.

Le massage balinais du corps est celui auquel tout le monde pense. Global, du bout des pieds à la tête, il déploie une très belle richesse de techniques : massage des phalanges, coude, avant-bras, chauffage du corps, vibrations, lissages profonds, digitopressions. La relaxation est profonde et immédiate. L'ensemble des zones du corps sont traitées ainsi que les différents systèmes internes (digestif, nerveux et lymphatique), musculaires et articulaires.

Massage femme enceinte.

Le massage femme enceinte soulage le dos et les jambes, parties du corps les plus mises à rude épreuve durant la grossesse Le massage prénatal est un massage basé sur des techniques de massage à l'huile au cours duquel le travail sera accentué sur les parties du corps les plus douloureuses pendant la grossesse (dos, lombaires, jambes). Pour effectuer ce massage, une huile nature ne contenant pas d'huile essentielle est utilisée .

Le massage de la femme enceinte est un massage doux, il accompagne la futur maman dans sa grossesse, aide à mieux vivre les changements de son corps en lui apportant du bien être et de soulagé les jambes et le dos. Doux et enveloppant le massage de la future mamanse focalise sur les besoins spécifiques dont le corps connaît les changements physiques et hormonaux. Il va agir sur la fatigue mentale et physique par l'amélioration du sommeil.

Massage Bébé



Les bienfaits du massage pour votre bébé

Votre bébé sera relaxé, détendu, sensation de bien-être
Il sera soulagé de certains maux (coliques, flatulence, poussées dentaires ....)
Pour son éveil et son développement du schéma corporel
Vous enrichirez un lien d'attachement
Cela pourra l'aider à régulariser ses rythmes de sommeil, et à améliorer la qualité de son sommeil
Cela l'aidera à se libérer des tensions accumulées
Pour le jeune enfant, vous créerez une complicité, vous pourrez le soulager lors d'excès de croissance ou de maux de ventre,
Vous évacuerez les tensions accumulés dans la journée

Les bienfaits du massage pour ses parents

Vous aurez des moments privilégiés avec votre bébé,
Vous prendrez du temps avec votre enfant, vous ferez une pause dans votre quotidien,
Vous découvrirez son langage corporel et découvrirez une nouvelle façon de communiquer avec lui
Vous le comprendrez mieux car vous serez à l'écoute de son corps
Vous renforcerez la relation avec votre bébé
Vous serez valorisé
Vous vous sentirez active face à ses divers maux.

Massage suédois.

Définition

Le massage suédois est un enchaînement de manoeuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations, et servant à remettre en état des muscles fatigués, atones ou inhibés. Ayant pour objectif de créer sur le corps les mêmes effets que ceux obtenus par la gymnastique, ce massage engendre un ordre et un type de manoeuvres spécifiques qui sera désigné comme le massage suédois.

Bienfaits

Le massage suédois vise à maximiser la capacité d'action du corps.

- Il améliore la circulation sanguine favorisant le retour du sang vers le coeur.
- Il améliore la circulation lymphatique, la nutrition et l'élimination cellulaire.

Même si l'aspect préventif n'est pas un objectif du massage suédois, il est tout de même touché par l'activité provoquée lors d'une séance.

- Il dissout les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant.• Il relaxe et régénère les gens, les disposant ainsi à mieux vivre quotidiennement. • Il harmonise les tensions et stimule les fonctions autorégulatrices de la personne en faisant appel à son pouvoir auto-guérisseur.

Massage bambou.

Le bambou constitue l'élément idéal pour un massage redynamisant. En effet, le bambou favorise un massage énergetique dont l'action est bénéfique pour lutter contre la fatigue et le stress. Le massage aux bambous peut également affiner le corps, découvrez ses multiples bienfaits.



Le bambou : une plante pour le massage

Pour les Asiatiques, le bambou est une plante exceptionnelle, il incarne l'apaisement, la tranquillité et la simplicité. Souple et robuste, il constitue un excellent accessoire de massage, car il accentue le pouvoir des mouvements effectués par le massothérapeute. Son caractère flexible permet de rendre la circulation sanguine plus fluide, il tonifie et relaxe le corps pour lui conférer une sensation de légèreté. Il élimine également les toxines et par la même occasion, il permet d'assouplir la peau.

Ce massage originaire d'Afrique dénoue les tensions. De façon progressive, le massage aux bambous relâche la pression musculaire. L'organisme devient plus souple, plus léger, d'où la diminution du stress et de la fatigue. Par ailleurs, ce type de massage remodèle et affine le corps, car il peut épouser les formes de la silhouette afin de mieux traiter les graisses. De différentes tailles, les bambous agissent comme des rouleaux compresseurs sur le corps. Tonique et relaxant, le massage aux bambous constitue une expérience intéressante afin de redécouvrir un corps équilibré.

Présentation des formations en soins énergétiques

Formation Reiki.

Chez Tension-Zen nous avons trois *niveaux.*
1IER niveau : pour être bien soit même et aussi à commencer le « ressenti des mains ».
2ieme niveau : pour des soins énergétiques
3 ième niveau : devenir Maître enseignant

Qu'est-ce que le Reiki ? Historique, présentation et définition

Le Reiki a été redécouvert au Japon par Mikao Usui (1865-1926) il y a de cela un siècle. Il est composé des mots "Rei" représentant l'essence de la source existant en toute chose et "Ki" signifiant énergie vitale. Hawayo Takata (1900-1980) a par la suite transmis et diffusé le Reiki dans le monde.

Le Reiki est l'Énergie universelle de vie existant depuis toujours. Seul le nom change selon les cultures. Les Chinois l'appellent Chi, les Chrétiens Lumière ou Esprit Saint, les Hindous parlent du Prana, les Egyptiens du Ka et les Sioux de Wakonda.

La transmission se fait par l'imposition des mains sur le corps du receveur. Le donneur est un simple canal et ne pratique aucune manipulation physique. Il laisse simplement circuler l'énergie qui purifie et harmonise le receveur à tous les niveaux de son être (physique, émotionnel, mental et spirituel). L'énergie se dirige d'elle-même vers les zones qui en ont besoin. Un soin n'a donc rien de cérébral.

Les effets lors d'un traitement peuvent être perçus comme une profonde relaxation, des sensations de chaleur, parfois très intenses ou des picotements.

Le Reiki n'éradique pas directement les symptômes physiques, mais libère les causes originelles des blocages, douleurs ou maladies. Le Reiki ne remplace bien entendu pas un traitement médical, mais le renforce toutefois. Il est cependant complémentaire à toute autre forme de thérapie et il s'avère être un merveilleux moyen pour se libérer du stress quotidien et retrouver ainsi ses pleines capacités.

Le Reiki n'est pas à l'exclusivité des êtres humains et peut être dispensé à tout ce qui vit, qu'il s'agisse des animaux, de la flore, des aliments, boissons, et médicaments. Il permet également de traiter une situation, une habitation ou un lieu.

Le Reiki ne s'apparente à aucune secte ou mouvement religieux et n'impose aucun système de croyances.

Formation Harmonisation crânio-sacrée.

L'harmonisation crânio-sacrée. est une technique manuelle visant à conserver et/ou restaurer la mobilité des structures de l'organisme. En cas de perte ou réduction de cette mobilité, des lésions apparaissent sur les muscles, les tendons, les organes, le crâne et le fascia (enveloppe) créant des dysfonctionnements. *L'harmonisation crânio-sacrée.* **Poyet** traite les pathologies fonctionnelles et/ou psychosomatiques (ne relevant pas de la kinésithérapie) et englobe le patient dans sa totalité. La médecine conventionnelle, quant à elle, sera nécessaire pour des atteintes au niveau de la structure.
Ces actions manuelles douces ne touchent pas à la structure du corps :
AUCUNE MANIPULATION OSSEUSE OU VERTEBRALE. Il s'agit d'une réactivation de l'aspect énergétique, pour relancer le rééquilibrage structurel. C'est un signal que le praticien envoi au corps.
Le soin d'harmonisation de la méthode POYET est un SOIN GLOBAL, doux, précis, pour rétablir la détente et la mobilité de toute la structure osseuse et musculaire. Il est CURATIF et PREVENTIF : "Curatif" car cette méthode permet de résoudre nombre de situations douloureuses et "Préventif" car, pratiqué régulièrement, ce soin maintient l'individu en bonne santé.

Que peut-vous apporter l'harmonisation crânio-sacrée Méthode Poyet ?
Une harmonisation et un équilibrage de la structure complète du corps. Une détente et une mobilité des articulations, muscles, fascias et tendons, organes et viscères ainsi que du squelette et de tous les os qui le composent : bassin, sacrum, colonne vertébrale, cervicales, crâne, côtes, jambes et bras, pieds et mains.

Au niveau structurel elle soulage les lésions (en 1 ou 2 séances maximum) : sciatique, arthrose, arthrite, douleurs musculaires et articulaires, canal carpien etc

Au niveau psychique elle rétablit une circulation harmonieuse et résout les déséquilibres : agitation mentale, stress, anxiété, déprime, troubles du sommeil, fatigue etc

Libéré de ses tensions, le corps retrouve sa mobilité, une meilleure stature, l'équilibre et un regain de vitalité.
Cette technique s'adresse à tous (du bébé au senior), elle est indolore, sans toxicité ou effets secondaires.
Cette approche à la fois **douce, précise** et **performante** tient compte de l'individu dans sa globalité et son unicité et permet de stimuler les mécanismes d'adaptation et d'auto guérison.

Formation stretching énergétique

Complémentaire au Reiki, au magnétisme et à tous les soins alternatifs existants qui utilise l'énergie extérieur ou intérieur.

Le stretching énergétique : c'est de ressentir l'énergie qui se détend comme un élastique (quand il n'y a pas de pathologie),

Le stretching énergétique consiste à relancer cette élasticité afin de libérer le fameux blocage énergétique lors d'une pathologie et de rétablir le processus énergétique normal du corps.

Lors d'une tension musculaire l'énergie est compressée par rapport à sa position naturelle.

Dès que nous restaurons de l'élasticité à l'énergie le corps revient dans sa position naturelle.

Nous considérons l'existence de 3 énergies

- Le magnétisme : utilisation de sa propre énergie.
- Le Reiki : utilisation de l'énergie extérieure.
- Le MRP : utilisation de l'énergie respiratoire.

Les trois énergies vont nous permettre plus facilement de ressentir le stretching énergétique.

Cette mise en relation ciblera plus facilement la relance énergétique d'un blocage quelconque chez un individu.

Nous vous indiquerons la manière d'utiliser le stretching énergétique. Ce n'est pas un protocole mais une analyse systématique de ce qu'il faut mettre en œuvre pour un problème énergétique.

Qui sommes-nous ?

Nous serons très heureux de vous accueillir dans notre centre de formations.



La naissance de notre centre de formation et de notre espace massage, va bien au-delà d'un simple projet pédagogique et de bien-être, c'est l'aboutissement d'une complicité humaine et professionnelle, guidée par notre passion du massage. Nos cours se destinent aux professionnels du bien-être, de la beauté, de l'esthétique, de la santé et de la remise en forme ainsi qu'aux particuliers qui souhaitent se reconvertir professionnellement ou tout simplement assouvir une passion et notre espace massage vous accueillera pour un réel moment de "temps de rien".

Nous sommes:

Formateurs

Energie- thérapeutes:

Réflexologues plantaire et palmaire.

Praticiens massages bien-être

Un éventail de bien-être.

A bientôt,

Fabienne et Patrice

" le massage est éphémère mais doit rester éternel."

Renseignements et inscriptions.

Tarifs et dates sur notre site : tension-zen.fr

Demande de dossier :06 26 50 44 29 ou
E.mail : tension-zen@orange.fr

Pour vous inscrire merci de bien vouloir nous contacter par E.mail ou par téléphone 10 jours avant le début de la date, afin de vérifier les places disponibles. Un dossier d'inscription vous sera envoyé par E.mail

Maximum 8 personnes par formation

Nouvelle formule « FORMATIONS ADAPTEES . »
Nous organisons nos formations en fonction de vos disponibilités et de notre disponibilité.
Nous nous mettons d'accord sur vos dates, vous télécharger sur notre site internet un dossier d'inscription .

Le plus de tension-zen : vous pouvez réintégrer une formation GRATUITEMENT 9

Les points pratiquent des formations :

Lieu : 72 avenue de Fontainebleau 77310 St Fargeau- Ponthierry

Horaires : de 10h à 12h et 13h30 à 16h30 **Attention : accueil assuré à partir de 9h45**
Veuillez respecter si possible les horaires.
Pour nous joindre : 06 26 50 44 29

Stationnement : Pour vous garer prévoir un disque de stationnement (zone bleue)
sinon en face dans la rue perpendiculaire pas de zone bleue ,stationnement non payant.

Transport : Le train part de gare de Lyon et arrive à St Fargeau-Ponthierry.
Prendre direction de l'ancienne mairie et le centre de formation se trouve à 300 m de l'ancienne mairie.

En voiture : de Paris sortie 12 direction St Fargeau-Ponthierry **de l'A6**

Restauration : à proximité du centre : pizzeria, crêperie, brasserie, Chinois.
En voiture : Mac-do, etc. **(pas de restauration au centre)**

A bientôt

L'équipe de Tension-zen

Léquipe de Tension-Zen