

# LE TCHA KI : RELAXATION ET CONSCIENCE CORPORELLE

## Aperçu du Programme :

*"Une approche de la relaxation profonde avec des outils simples et à la portée de chacun. Exercices de respiration, de visualisation positive, utilisant des étirements et des postures permettant au corps de se libérer du stress, et d'avoir accès aux émotions profondément enfouies. Ceci pour s'en libérer et retrouver la joie de vivre."*

Dates : premier semestre 2012.

CONTACT : ASSOCIATION FUKUSHI / ANNE LOSSON.



# Créer son "RITUEL " en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

## Aperçu du Programme :

- *Supervision de votre pratique*
- *Retour d'expérience de chacun*
- *Les bases d'un rituel : ce que c'est, comment le décliner, sur quels thèmes...*
- *Les textures de base : crème, onguent, huile....*
- *Élaborer ses textures (les produits sont fournis mais si vous avez des huiles essentielles vous pouvez les amener)*
- *Exercices sur le schéma corporel, le travail énergétique, la visualisation créatrice....*
- *Création de votre rituel et mise en pratique.*
- *A l'issue du stage une attestation de présence vous sera remise*

*Ce type de formation ne nous semble pas imputable au titre de la Formation Professionnelle Continue.*

Dates : 24 et 25 septembre 2011

Pré-requis : être initié à la réflexologie plantaire

Durée : 16 heures

Horaires : de 9h 15 à 18 heures avec accueil à partir de 8h30

Lieu : en résidentiel dans le gîte « LES ECHANDES », en bord de Loire, lieu magique...

Coût : 250 euros le week end. Ce prix incluant les 3 repas principaux et les collations. Repas végétariens et naturels.... mais vous pouvez amener votre complément en protéines si c'est juste à réchauffer... Le couchage se fait en maisonnettes de 2 à 4 lits avec vue sur le fleuve pour 20€30 la nuitée incluant les draps et le petit déjeuner. Vous pouvez arriver la veille au soir.

Acompte : 75 € à joindre à la fiche d'inscription téléchargeable

Inscriptions ouvertes.

# INITIATION AUX FLEURS DE BACH

## MODULE 1 : LES BASES

### Aperçu du Programme :

- *Se familiariser avec les vibrations subtiles des fleurs et... les danser !*
- *Etude des 38 fleurs*
- *Etude des 7 états émotionnels tels que décrits par le Dr BACH*
- *Comment ça marche ?*
- *Travail basé sur de la théorie étayée par des exercices corporels selon une méthode permettant un apprentissage facile.*
- *A l'issue du stage une attestation de présence vous sera remise*
- *Ce type de formation ne nous semble pas imputable au titre de la Formation Professionnelle Continue.*

Dates : 1 au 3 octobre 2011.

Pré-requis : aucun.

Durée : 24 heures.

Horaires : de 9h 15 à 18 heures avec accueil à partir de 8h30.

Lieu : en résidentiel dans le gîte « LES ECHANDES » , en bord de Loire, lieu magique...

Coût : 390 euros.

Ce prix incluant les 5 repas principaux et les collations. Repas végétariens et naturels.... mais vous pouvez amener votre complément en protéines si c'est juste à réchauffer... Le couchage se fait en maisonnettes de 2 à 4 lits avec vue sur le fleuve pour 20€30 la nuitée incluant les draps et le petit déjeuner. Vous pouvez arriver la veille au soir.

Acompte: 100 € à joindre à la fiche d'inscription téléchargeable.

Inscriptions ouvertes.

# INITIATION AUX FLEURS DE BACH

## MODULE 2 : PERFECTIONNEMENT

### Aperçu du programme :

- *Retour d'expérience de chacun*
- *Étude de cas concrets*
- *Les différents aspects des fleurs*
- *Comment s'en servir en dilution*
- *Comment s'en servir en complémentarité....*

Dates : au printemps 2012 sur 3 jours.

Lieu : le même.

Coût : 390€ pour toute inscription faite en 2011.

Inscriptions ouvertes.



# COSMETIQUES NATURELS

## Aperçu du Programme :

- *Les huiles essentielles : leurs identification, comment s'en servir*
- *Les ingrédients à mettre en oeuvre en vue de fabriquer un gel, une crème, une huile...*
- *La première journée sera essentiellement théorique puis vous serez immergées dans la pratique, les fragrances, pour donner libre cours à vos envies sous forme d'ateliers*
- *Bien sûr, vous repartez avec vos créations !*

*A l'issue du stage une attestation de présence vous sera remise*

*Ce type de formation ne nous semble pas imputable au titre de la Formation Professionnelle Continue.*

Dates : 7 au 9 octobre 2011.

Pré-requis : aucun.

Durée : 24 heures.

Horaires : de 9h 15 à 18 heures avec accueil à partir de 8h30.

Lieu : en résidentiel dans le gîte « LES ECHANDES » en bord de Loire, lieu magique...

Coût : 420 euros.

Ce prix incluant les fournitures (bio), les 5 repas principaux et les collations. Repas végétariens et naturels.... mais vous pouvez amener votre complément en protéines si c'est juste à réchauffer... Le couchage se fait en maisonnettes de 2 à 4 lits avec vue sur le fleuve pour 20€30 la nuitée incluant les draps et le petit déjeuner. Vous pouvez arriver la veille au soir.

Acompte : 100 € à joindre à la fiche d'inscription téléchargeable.

Inscriptions ouvertes.

# REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

## Aperçu du Programme :

- - *Apprentissage des zones réflexes du pied*
- *Anatomie du pied*
  - *L'arc réflexe*
  - *Les grands systèmes*
  - *Méthode de travail*

*Deux modules suivront en 2012 pour le perfectionnement de cette technique, le retour d'expérience, l'apprentissage de nouveaux systèmes et le travail des zones de la nuque.*

Module 1 : le stage de base.

Dates : 3 et 4 décembre 2011.

Pré-requis : aucun, sinon votre envie d'apprendre !

Durée : 16 heures.

Horaires : de 9h 15 à 18 heures avec accueil à partir de 8h30.

Lieu : Espace FLEUR DE PRUNIER de la LOIRE à St Etienne.

Coût : 250 euros le week end.

Ce prix incluant les 3 repas principaux et les collations. Repas végétariens et naturels.... mais vous pouvez amener votre complément en protéines si c'est juste à réchauffer... Le couchage n'est pas prévu mais nous avons un charmant hôtel pas très cher à proximité.

Acompte : 75 € à joindre à la fiche d'inscription téléchargeable.

A l'issue du stage une attestation de présence vous sera remise.



# EVEIL CORPOREL

## Aperçu du Programme :

- *Exercices de respiration et de relaxation*
  - *Mouvements d'étirements et d'ouverture vous seront proposés afin de vous amener à ressentir pleinement votre corps.*

*A l'issue du stage une attestation de présence vous sera remise.*

Date : 10 Octobre 2011.

Pré-requis : Aucun, sinon votre envie d'apprendre à vous détendre !

Durée : 8 heures.

Horaires : de 9h 15 à 18 heures avec accueil à partir de 8h30.

Lieu : gîte "LES ECHANDES" à côté de AUREC S/LOIRE.

Coût : 120 euros.

Ce prix incluant le repas principal et les collations. Repas végétariens et naturel.... mais vous pouvez amener votre complément en protéines si c'est juste à réchauffer... Le couchage n'est pas prévu mais nous avons un charmant hôtel pas très cher à proximité.

Acompte : 50 € à joindre à la fiche d'inscription téléchargeable.

Inscriptions ouvertes.

