

SARL DOUCES MAINS – Soins de relaxation et formation  
Marie Françoise Mazi

Tél. : 05.53.06.35.50 Gsm : 06.82.08.97.06

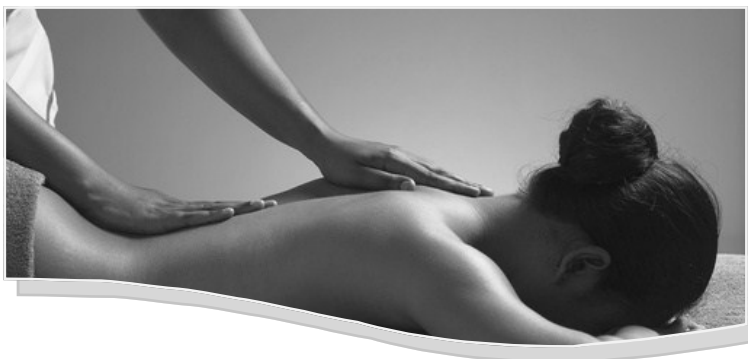
formation.massage.doucesmains@gmail.com

www.douces-mains.com

Siège social : Puypouzi 24460 Agonac

SIRET 509 538 971 00011 – APE 9604Z

Formatrice du toucher n° enregistrement 72.24.01.39.42.4



## Descriptif

Intitulé de l' action	<b>FORMATION ESPRIT ZEN</b>
Public concerné	Tout public
Objectif du stage	Apprendre des techniques afin de permettre aux employés ,de vivre au mieux les situations de la vie privée ou professionnelle
Descriptif de l' action	<b>Théorie</b> Description et but des manœuvres utilisées Effets physiologiques des manœuvres , Effets psychologiques ( impact émotionnel du toucher) Temps de parole  <b>Pratique</b> Apprentissage des techniques: auto- massage , relaxation , respiration Apprentissage de ces techniques : au sol , debout , seul ou à deux Apprendre à se connaître, a gérer aux mieux ses émotions, et a faire fonctionner sa tête et son corps en harmonie
Durée	1 jour soit 7 h
Organisation	Cours collectif de 6 à 8 personnes Évaluation de chaque stagiaire Horaires: 9h /12H ET 14H / 18H Formatrice: Mme Mazi Marie François diplômée ARTEC Sanction: certificat de participation
Outils pédagogiques	Support de cours manuel , démonstration
À prévoir par le stagiaire	Tenue légère et souple , nécessaire pour prendre des notes .

