



FORMATION DE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE BIRMAN

(BIRMAN ANEIP PINGNA)

Première session Avec Théorie Réflexologie Plantaire, Méridiens et Points

Dirigé par *Ashin* (Ancien moine Bouddhiste Birman)

Dimanches 17 et 24 Janvier 2016

Réservation avant 10 janvier

Lieu...: *Centre LASANDAR, 54 Rue Estelle Montpellier Centre-Ville.*

Tarif – 170 € pour 2 jours et 95 € pour 1 journée (Thé et Dessert exotiques compris)



On pratique la Méditation pour l'énergie QI (5 min) chaque pause , Présentation Théorie, philosophie, apports et bienfaits du Massage. Apprendre les bases de massage énergétique Birman pour permettre un meilleur entraînement personnel chez vous.

Pratiquer sur Futon et Sur Table de massage. Apprendre des positions des massage énergétique Birman (assis, allonger, debout..etc)

- Echauffement énergétique
- Bien-fait et contre-indication
- Technique pétrissage, lissage, points, percussions
- Reconnaître les nœuds, dénouer les tensions
- «Écoute » des pieds
- Lissage de la plante puis du dos du pied
- Massage des orteils (masser, tirer, tourner)
- Apprendre la méditation Bouddhiste pour nettoyer l'énergie et récupérer la force vitale

contact: **06.68.40.79.70** Email : lasandar.ashin@gmail.com

- les élevés ayant suivie première Session complète auront **une attestation avec les nombres d'heures de pratique du Massage Energétique Birman.**

- les élevés ayant suivie deux Sessions de formation complète auront **un certificat qui leur permet de pratique le Massage Energétique Birman et bien-être.**

L'inscription du Formation de Massage Énergétique Birman

Nom.....
Prénom.....
Profession.....
Adresse.....
.....
Tél.....

A l'inscription 30% du montant est à verser à l'envoi du dossier, le solde sera réglé en totalité le jour même du début de la formation.

Libeller le chèque à l'ordre de «Ashin» Possibilité de régler en 2 chèques, qui seront encaissés à 1 mois d'intervalle.
ATTENTION : Annulation : une semaine avant la date de stage.

A renvoyer à...

Centre Relaxation LASANDAR, 54, Rue Estelle 34000 Montpellier Centre-Ville

PLANNING FORMATION

Première journée

10h00 à 11h00 : Accueil, Pratique méditation pour l'énergie (QI) (5 min), acquisition des techniques

11h00 à 11h15 : Pause

11h15 à 12h45 : Pratique méditation pour l'énergie (5 min), acquisition des techniques

12h45 à 14h00 : Pause repas

14 h00 à 15h45 : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques

15h45 à 16h00 : Pause

16 h00 à 16h45 : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques

16h45 à 17h00 : Questions libres

Deuxième journée

10h00 à 11h00 : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, théorie, philosophie, apports et bienfaits du massage.

11h00 à 11h15 : Pause

11h15 à 12h45 : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, théorie, philosophie, apports et bienfaits du massage.

12h45 à 14h00 : Pause repas

14 h00 à 15h45 : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, théorie, philosophie, apports et bienfaits du massage.

15h45 à 16h00 : Pause

16 h00 à 16h45 : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, théorie, philosophie, apports et bienfaits du massage.

16h45 à 17h00 : Questions libres

Conseils pratiques :

- Pensez à porter Tenue ample +maillot de bain ou sous-vêtement qui ne craignent pas l'huile. Apporter 2 grandes serviettes de bain et claquettes propres

-Le repas du midi est à la charge de chaque stagiaire ; une salle de restauration sera sur place