



## FORMATION DE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE BIRMAN

( BIRMAN ANEIP PINGNA )

**Première session** Avec Théorie Réflexologie Plantaire, Méridiens et Points

Dirigé par *Sayar Yang* (Ancien moine Bouddhiste Birman)

**Samedi 3 et dimanche 4 d'Août 2019**

Réservation avant 21 juillet

Lieu...: *Centre WELL, 6 Rue du Colonel Rozanoff, 75012 Paris*

Tarif – 180 € pour 2 jours et 100 € 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 entrainement 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: 07.68.57.19.58 Email : [lasandar.france@gmail.com](mailto:lasandar.france@gmail.com)**

- les élevés ayant suivie première Session complète auront **une attestation avec les nombres d'heures de pratique du Massage Énergétique Birman.**
- les élevés ayant suivie deux Sessions de formation complète auront **un certificat qui leur permet de pratiquer le Massage Énergétique 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 Well, 6, rue du Colonel Rozanoff 75012 Paris*

### 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 15h00** : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques

**15h00 à 16h00** : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, Questions libres

#### Deuxième journée

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

**11h00 à 11h05** : Pause

**11h05 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 15h00** : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, théorie, philosophie, apports et bienfaits du massage.

**15h00 à 16h00** : Méditation pour l'énergie (5 min), Acquisition techniques, théorie, philosophie, apports et bienfaits du massage.

**16h00 à 16h15** : 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 ; repas ensemble dans un parc à coté du centre