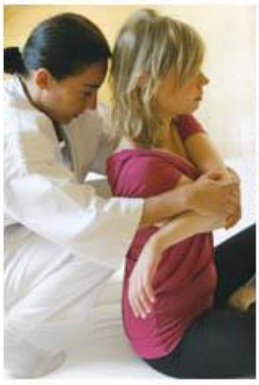
Association l'Art du Toucher

Barbara Aubry Anemone - 72, rue des Rondeaux - 75020 PARIS
06 13 52 31 88 - 01 43 64 07 19 - artdutoucher@gmail.com











FORMATIONS À DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE

Les 17 et 18 Septembre 2011 de 10h à 17h,
Au **Spa des Cinq Mondes -** 6, square de l'Opéra Louis-Jouvet **-** 75009 Paris (M° Opéra)

INITIATION AU MASSAGE CALIFORNIEN

avec **François Baillancourt**
sophrologue, praticien diplômé à différentes techniques de massages et formateur

Mis au point au début des années 70 aux Etats-Unis, le massage Californien est avant tout un **massage de détente**. Il permet à chacun de prendre conscience de son corps afin d'en avoir une image plus positive.
Il apaise les tensions nerveuses, améliore la circulation sanguine et contribue ainsi au bien-être physique, nerveux, émotionnel et mental.
Il permet la ré-harmonisation des échanges énergétiques de l'organisme.

Le massage Californien **laisse au masseur beaucoup de créativité**.
L'utilisation de l'huile favorise l'art du toucher et contribue à la fluidité du massage.

Lors de ce stage, vous apprendrez **à enchaîner des mouvements fluides**, enveloppants et harmonieux, de **longs effleurages** et **des pétrissages**, **des pressions glissées** pouvant aller en profondeur dans les tissus afin de dénouer les tensions.

220€ au lieu de 250€ **pour une inscription effectuée avant le 16/08/2011**

Les 26, 27, 28, 29 et 30 septembre 2011 de 10h à 16h - le vendredi de 10h à 13h,
à **ATELIER DE PARIS-CAROLYN CARLSON** - Cartoucherie, route du Champ de manœuvre - 75012 Paris

DU SHIATSU A LA DANSE…

avec **Barbara Aubry** (certified ohashiatsu® instructor)
Après avoir longtemps pratiqué la danse, le yoga et l'aïkido, Barbara Aubry Anemone découvre les vertus thérapeutiques de l'approche énergétique. Elle s'oriente alors vers le shiatsu qui lui permet de trouver un mode d'expression personnel. Elle aborde la personne dans sa globalité, le corps et l'esprit ne faisant pour elle qu'un seul être.
Barbara est praticienne agréée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et aussi praticienne et enseignante en Ohashiatsu®. Elle a fondé l'école Ohashiatsu® en France dans le cadre de L'Art du toucher, son association dédiée aux méthodes de relaxation du monde entier.

Les danseurs vivent leur corps dans la sensation et le mouvement. Apprendre à sentir comment l'énergie circule en eux peut devenir un instrument de connaissance et de compréhension de soi très riche, au point de vue de la santé et de l'entretien de sa vitalité.

Entretenir sa capacité d'auto écoute améliore sa condition psychophysique générale.



Ce séminaire a donc pour but d'apprendre au danseur **à sentir le flux d'énergie vitale** appelé "Ki" sur l'ensemble du corps, **à découvrir et à travailler sur les méridiens énergétiques**, sur **les principaux tsubo** (points d'acupuncture) ainsi que sur le **concept d'équilibre du Yin et du Yang.**
Vous apprendrez **comment vous auto-traiter** (do in) et **à pratiquer un traitement shiatsu complet de la face et du dos.**

Ce séminaire est composé d'**une partie théorique**, **d'une partie pratique**, d'**exercices corporels** et de **méditation**.
Le shiatsu enseigné s'assimile à une danse du bien-être. Les techniques et les mouvements sont circulaires. Ils se succèdent comme des vagues en alternant étirements, pressions, mobilisations articulaires et digitopression.

L'accent sera mis sur l'apprentissage des makko ho, exercices de stretching énergétique (forme de gymnastique souple qui se fonde sur l'étirement et la tonification des muscles le long des méridiens énergétiques) qui est un bon moyen d'évaluer précisément sa condition physique et de pouvoir la corriger par le biais d'exercices de tonification ou de dispersion.

Se rapprocher de la Cartoucherie au +33 (0)1 417 417 12

Les 19 et 20 novembre 2011 (Le samedi de 13h00 à 20h30 et le dimanche de 10h00 à 17h30),
Aux **Ailes de Saint Fargeau –** 22, rue du Lieutenant Chauré **-**75020 Paris (M° Porte de Bagnolet)

ZEN STRETCHING®
UNE NOUVELLE MÉTHODE DE GYMNASTIQUE DOUCE

Avec **Silvia Marchesa Rossi**
enseignante et directrice du centre Ohashiatsu® de Milan (Italie) et créatrice du Zen Stretching®

C'est enfin le moment de prendre soin de vous !
Venez apprendre à mieux connaître votre corps et prenez conscience de ses possibilités.
Des étirements énergétiques pour être... zen !
Des exercices sur les méridiens pour une vie plus saine.

Le Zen Stretching® est une **méthode d'auto-diagnostic et de rééquilibrage énergétique**.

Inspiré des Makko-ho de Masunaga, le Zen Stretching® est un ensemble d'exercices de ressenti, d'auto-stimulation et de diagnostic des méridiens d'acuponcture.
C'est une gymnastique douce, accessible à toute personne quel que soit son âge ou sa condition physique.
Les bénéfices du stretching sont bien connus : tirer les muscles, dénouer les contractions, drainer les toxines, rendre agile et élastique le corps... se sentir bien !
Le Zen-stretching® **permet de faire un bilan de santé et un traitement en conséquence.** Lors des exercices, le corps réagit avec fluidité ou avec effort, nous indiquant ainsi si le méridien correspondant est en excès ou au contraire, vide d'énergie.

Après une séance, vous aurez réalisé votre équilibrage énergétique.
En pratiquant régulièrement les exercices appris lors de ce stage, vous pourrez constater une nette amélioration de votre bien-être.

220€ au lieu de 250€ **pour une inscription effectuée avant le 18/10/2011**



Du 25 au 27 novembre 2011(Le vend. de 18h30 à 21h30, le sam. et dim. de 10h00 à 18h30),
Au **Spa des Cinq Mondes -** 6, square de l'Opéra Louis-Jouvet **-** 75009 Paris (M° Opéra)



THÉRAPIE CRANIO-SACRÉE APPLIQUÉE A L'ÉNERGÉTIQUE

avec **Najib Saifi,** médecin généraliste, acupuncteur et ostéopathe

La thérapie cranio-sacrée est une **thérapie alternative utilisant un léger toucher qui encourage le corps à s'auto-guérir.** Cette thérapie s'intéresse **au mouvement du fluide qui entoure le crâne** (cranio) **et la colonne vertébrale** (sacrum) et **qui influence l'équilibre du corps entier.** Les manipulations légères effectuées visent à harmoniser le mouvement des liquides, des tissus et des os autour de la tête, de la colonne et du bassin. L'effet se répercute dans chaque membre, chaque organe et chaque cellule de votre corps via le système crânio-sacré.

Lors de ce stage, **vous apprendrez les relations entre les os du crâne et les méridiens**, et **comment rééquilibrer l'énergie grâce à la micro-respiration des os de la tête.**

300€ au lieu de 350€ **pour une inscription effectuée avant le 24/10/2011**

Le 3 décembre 2011 de 10h à 17h30,
Aux **Ailes de Saint Fargeau –** 22, rue du Lieutenant Chauré **-**75020 Paris (M° Porte de Bagnolet)

INITIATION A LA FASCIATHÉRAPIE

avec **Alexandrine Pilastre,** somato-psychopédagogue

La Somato-Psychopédagogie s'inscrit pleinement dans la dénomination art du toucher.
Issue de l'ostéopathie, elle pose le paradigme suivant **: dans toutes les couches du corps circule un mouvement interne.** Ce mouvement interne est le carburant de notre être physique et psychique.
Ni massage, ni manipulation, la somato-psychopédagogie s'apparente plutôt à un toucher haptique qui **permet de relancer ce mouvement dans les couches tissulaires où il ne se déploie plus.**



Lors de cette initiation, vous utiliserez deux outils majeurs d'enrichissement de notre perception : **l'introspection sensorielle et l'écoute du biorythme sensoriel.**
La première permet d'accéder à une **écoute fine et profonde de nos ressentis**. Elle offre une possibilité de réaxage et d'accélérateur de vitalité pour celui ou celle qui la pratique. L'introspection sensorielle permet de s'auto-traiter. Elle est donc un outil précieux pour un thérapeute soucieux de rester dans un éveil et une vitalité permanente.
La deuxième permet **de développer une écoute tissulaire précieuse exprimant le rythme fondamental du corps qui traduit la vitalité de l'organisme. L'écoute du biorythme sensoriel permet un travail de préparation des tissus** afin de mieux aborder les zones très douloureuses. Il est notamment très pertinent dans le soulagement des douleurs articulaires de ses patients.

100€ au lieu de 130€ **pour une inscription effectuée avant le 02/11/2011**

Les 6 et 7 janvier 2012 (Le samedi de 13h00 à 20h00 et le dimanche de 10h00 à 17h00),
Aux **Ailes de Saint Fargeau –** 22, rue du Lieutenant Chauré **-**75020 Paris (M° Porte de Bagnolet)

ALIMENTATION ET ÉNERGIE

avec **Catherine Turi-Nogrette**
masso-kinésithérapeute et naturopathe, professeur de gymnastique, stretching, relaxation,
conférencière et formatrice sur l'hygiène de vie et la gestion du stress,
Auteur de « *je prends ma vie en main*», et «*plaisir, forme et vitalité au naturel*»

Découvrez, lors de cette formation originale et ludique, **la relation étroite entre alimentation et énergie.** Car il existe en effet des aliments apportant de l'énergie, d'autres au contraire venant vous en prendre. Apprenez donc à les reconnaître et à comprendre pourquoi et comment.
Venez également découvrir **l'importance de la personnalisation** car nous sommes tous différents morphologiquement, de par l'élément auquel nous appartenons, notre mode de vie, notre culture, nos lieux géographiques de naissance…
Aiguisez donc votre talent d'observation tant vis-à-vis de vous-même que vis-à-vis des autres, notamment de vos patients si vous êtes thérapeute.
Vous alternerez bien sûr entre **pratique et théorie** lors de ce **stage très enrichissant et interactif.**

220€ au lieu de 250€ **pour une inscription effectuée avant le 05/12/2011**

Les 28 et 29 janvier 2012 de 10h à 17h,
Au **Spa des Cinq Mondes -** 6, square de l'Opéra Louis-Jouvet **-** 75009 Paris (M° Opéra)

INITIATION AU MASSAGE AU POCHOIR THAÏ

Avec **François Baillancourt**
sophrologue, praticien diplômé à différentes techniques de massages et formateur

Le Nuad Plakob est une méthode ancestrale de bien-être pratiqué en Thaïlande depuis le XIV siècle. Appelé également Tampon du Siam ou Herbal Siam, c'est une **méthode de bien-être à la lisière du massage et de l'aromathérapie** qui nécessite l'utilisation de pochons chauffés à la vapeur contenant un mélange de 12 plantes aromatiques et épices fraîches aux multiples vertus thérapeutiques.

Les pochons sont appliqués en massage sur l'ensemble du corps. Ce savant mélange de plantes et de chaleur **revitalise la peau**, **agit contre les raideurs musculaires et les courbatures**, **stimule la circulation veineuse** et **apaise l'esprit** grâce à ses propriétés d'aromathérapie tout en choyant le corps comme une fontaine de jouvence dynamisante et vivifiante.
Source de ressourcement et de bien-être, le massage aux plantes chaudes est la **garantie d'une détente d'une profonde intensité.**

Lors de ce stage, vous apprendrez à **choisir les plantes** et **à réaliser les pochons** de manière traditionnelle, **à maîtriser la chaleur** et bien sûr **à traiter tout le corps** pour réaliser un massage complet.

Tarif à définir



Non encore daté

LE MASSAGE ASSIS

avec **Barbara Aubry Anemone**
Praticienne de shiatsu, enseignante et directrice du centre Ohashiatsu® de Paris

Lors de ce stage, apprenez à donner une séance de shiatsu (de 15 à 25 min) assis au sol, sur chaise de massage ou sur chaise simple.

Il s'agit d'un **enchaînement technique composé de pressions**, **d'étirements, de percussions et de balayages** qui vise à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque. Différent du amma assis classique, ce massage suit les préceptes de l'enseignement de Masunaga/Ohashi (schéma croisé et utilisation de la main-mère et main-fille et bon positionnement du praticien). Il permet **d'activer la circulation des énergies au sein du corps**, il **procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne** en un minimum de temps.

Cette formation peut enrichir votre pratique et vous permettre d'exercer dans tout type d'environnement. Sans danger sur le patient, le massage assis **est rapide, pratique, efficace et très performant**. Il **a beaucoup de succès en entreprise ou lors d'événementiel.**

220€ au lieu de 250€ **pour une inscription effectuée avant le …** (date à définir)
360€ pour deux personnes avec un versement intégral **avant le …** (date à définir)

Pour valider vos inscriptions aux formations proposées :

Envoyer à l'Art du Toucher - 72 rue des Rondeaux -75020 Paris**, la fiche d'inscription complétée et signée** (doc joint à ce mail) **ainsi que votre chèque d'acompte.**



La Boutique

Idée cadeau

Offrez un soin Ohashiatsu à vos proches en achetant un bon pour une séance (valable pendant un an de date à date), commandez votre BON à offrir à artdutoucher@noos.fr

Matériel

Futons de Massage, housse de futon, drap pour futons de transport, tatamis, différents types de coussins, Bolster.
Demandez notre grille des tarifs : artdutoucher@noos.fr






Supports pédagogiques

Livres, DVD vous seront proposées lors des stages. Demandez le catalogue : artdutoucher@noos.fr

Désinscription

Si vous souhaitez vous désinscrire, envoyez un mail à : artdutoucher@gmail.com