

Programme

2023-2024



Formations Bien-être

Stéphanie Martin - www.bienetre-marseille.com

Énergétique

Reiki Usui – Lahochi - Magnétisme

Reiki Usui 1er Degré

TARIF: 190€/2 jours
Individuel sur demande 200€/1jour

Certification Reiki Usui 1er Degré



Le Reiki Usui est une thérapie énergétique japonaise fondée par le Dr. Mikao Usui. Il se base sur le transfert d'énergie via l'imposition des mains pour promouvoir la guérison et l'équilibre. Les praticiens suivent cinq principes de vie, utilisé pour la relaxation et le soulagement du stress, le Reiki aide aussi à guérir les affections physiques, émotionnelles et mentales. La formation se divise en plusieurs niveaux pour ceux qui le souhaite mais il n'est pas obligatoire de suivre tous les niveaux pour pratiquer le Reiki.

- Méditations
- Présentation du Reiki: Comment agit l'énergie - L'initiation – Les niveaux
- Histoire du Reiki: Contexte historique - Mikao Usui – Naissance et Diffusion
- La Lignée
- Les 5 Préceptes
- Protocoles de séance: Séance courte - Séance Longue – Auto-traitement – Harmonisation
- Techniques Japonaises de Reiki: Kenyoku – Gassho – Byozen – Reiki Mawashi
- Annexes complémentaires

Reiki Usui 2e Degré

TARIF: 290€/2 jours (week-end)

Individuel sur demande 300€/1 jour

Certification Praticien Reiki Usui

Durée d'intégration entre le niveau 1 et 2: 3 mois

- Les 5 Préceptes et Révision du Premier Degré
- Présentation Historique des Symboles
- Les Kotodamas
- Les 3 premiers Symboles du Niveau 2: fonctionnement, activation, présentation
- Symbole de Focalisation
- Symbole d'Harmonie
- Symbole de Connection
- Utilisation des Symboles du Reiki
- Reiki en Direct avec Symboles : auto-traitement et sur une autre personne
- Reiki à Distance : sur une personne et sur une situation
- Techniques Japonaises de Reiki
- Méditation



Reiki Usui 3e Degré

TARIF: 390€/2 jours

Individuel sur demande 400€/1jour

Certification Praticien Reiki Usui 3ème Degré

Durée d'intégration entre le niveau 2 et 3: 9 mois

- Présentation du 3ème Degré
- Révision des 1er et 2ème Degrés
- Le 4ème Symbole: Fonctionnement, Activation, Présentation
- Symbole Maître
- Les Kotodamas
- Méditation d'Intégration des Sons Sacrés
- 5ème Symbole: Symbole du Coeur
- L'Antakarana: Présentation - Les Différentes Grilles
- Reiki et Cristaux: Programmer un Cristal de Roche – La Grille des Cristaux
- Techniques Japonaises de Reiki
- Les 5 Fondements du Reiki
- Annexes Complémentaires



Reiki Usui 4e Degré - Maîtrise

TARIF: 1 000€

Suivi Individuel: questions, méditations

Participation aux 3 niveaux de Reiki (enseignement et initiation)

Réalisation de son mémoire

Certification Maître Enseignant Reiki Usui

Durée entre le niveau 3 et 4: 12 mois



- Les 5 Idéaux du Reiki – Les Grands Maîtres de la Lignée
- Grande Révision des Précédents Niveaux
- Histoire du Reiki: Mikao Usui et le Mont Kurama – Les Grandes Dates – Mikao Usui Base Historique
- La Maîtrise: Présentation
- Symbole Maître d'Initiation
- Procédures d'Initiation: Niveaux 1, 2, 3, 4
- Contenu des Initiations
- Annexes Complémentaires: Histoire de Miako Usui – Bouddhisme – Les Principaux Symboles
- Fichier PDF: Reiki Ryoho Hikkei

Magnétisme

TARIF: 200€/1 jour

Individuel sur demande 200€/1j jour

Certification d'initiation au Magnétisme

Explorez et saisissez le fonctionnement énergétique du corps humain. Apprenez les fondamentaux de la transmission énergétique grâce au magnétisme, apprenez à utiliser le pendule, explorez diverses techniques de méditation... Méthodes de purification et de protection.

- Présentation Historique du Magnétisme et de l'Énergétique
- La Diffusion de l'Énergie
- Le Système Énergétique du Corps Humain
- Caractéristiques des Chakras
- Ressentir l'Énergie
- Exercices Pratiques et Méditations
- Les Passes et Impositions de Mains
- Protocole de Séance
- Techniques de Protection et Purification
- Utilisation du Pendule



LaHochi

TARIF: 150€/1jour

Individuel sur demande 200€/1 jour

Certification praticien et enseignant Lahochi

Le LaHoChi utilise l'imposition des mains pour canaliser et transmettre l'énergie. Les mains du praticien sont placées à des endroits spécifiques sur ou au-dessus du corps du receveur. La méthode vise à équilibrer les énergies du corps, à guérir les traumatismes émotionnels et physiques, et à stimuler l'auto-guérison.

- Présentation et Origine du Lahochi
- La Diffusion du Lahochi
- Les Bienfaits du Lahochi
- Contenu Officiel Elisabeth Chandler
- Préparation d'une session
- Prière du Maître Lahochi
- Les 5 Positions Courantes
- L'auto-traitement
- La Guérison à Distance
- Procédure d'Initiation au Lahochi
- Méditation



Massage

Californien Suédois - Réflexologie Plantaire Thaïlandaise - Intuitif

TME® Anti-Douleurs - Méthode Knap – Trigger Point – Gua Sha

Massage Californien Suédois

TARIF: 380€/3 jours

Individuel sur demande 400€/2 à 3jours

Certification Praticien en Massage Californien Suédois

Le massage californien suédois combine les techniques et philosophies des massages californien et suédois pour offrir une expérience de relaxation profonde et de revitalisation musculaire.

- Présentation de la Technique
- Précautions d'usage et Hygiène
- Qualités à Développer pour être un bon Praticien
- La Posture du Praticien
- Protocole d'une séance complète
- Annexes complémentaires



Massage TME® Tensions Musculaires & Émotionnelles

TARIF: 300€/2 jours

Individuel sur demande 300€/1 à 2 jours

Certification Praticien en Massage TME®

La Méthode TME® est un massage énergétique neuro musculaire qui s'effectuent sur le dos et cervicales mais qui peut s'adapter à l'ensemble du corps et zones douloureuses.

Il s'effectue dans un premier temps par digipressions, étirements, technique trigger puis par un massage effectué à l'huile. D'autres techniques complémentaires peuvent être ajoutées. Douleurs chroniques ou passagères.

- Présentation de la Technique
- Digipression, Shiatsu, Trigger Point
- Somatisation
- Technique du Massage
- Le Sens du Toucher
- Protocole du Massage TME: dos, jambes, nuque, cervicales, crâne
- Précautions d'usage
- Annexe



Massage Intuitif

TARIF: 300€/2 jours

Individuel sur demande 300€/1 à 2 jours



Certification Praticien en Massage Intuitif

Le massage intuitif est une méthode de massage qui se concentre sur l'écoute de l'intuition et des sensations corporelles pour guider le massage. Il peut être utilisé pour aider à réduire le stress, la tension musculaire, la douleur et pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Le massage intuitif implique également l'utilisation de différentes techniques de massage pour obtenir des résultats spécifiques.

- Introduction: Techniques pour un bien-être personnalisé, Les qualités à développer en tant que praticien, Conseils pour améliorer sa pratique
- Déroulement d'une séance: La prise de rendez-vous, Questionnaire avant de commencer la séance, Pendant et après la séance
- Précautions d'usage et Conseils techniques
- Huiles et produits de massage : exemples de synergie
- Les 4 techniques principales: relaxante et enveloppante, musculaire, énergétique, lymphatique et circulatoire
- Annexes

Réflexologie Plantaire Thaïlandaise

TARIF: 300€/2 jours

Individuel sur demande 300€/1 à 2 jours

Certification Praticien en Réflexologie Plantaire Thaïlandaise

Le "Nuad Thao", également appelé "Foot massage" ou "réflexologie plantaire thai", est un massage des pieds jusqu'aux genoux, effectué avec les mains du praticien, un stylet en bois et parfois avec huile ou baume. D'origine chinoise et ayurvédique, cette méthode vise à équilibrer les organes du corps via les pieds et est particulièrement efficace pour gérer le stress, les angoisses et les douleurs physiques.

- Présentation de la Technique
- Protocole pieds
- Protocole points réflexes
- Correspondance des points réflexes
- Protocole bas de jambe
- Le Sens du Toucher
- Protocole du Massage TME: dos, jambes, nuque, cervicales, crâne
- Précautions d'usage et conseils
- Annexes



Méthode Knap - Trigger Point - Gua Sha

TARIF: 150€/jour 1 (technique au choix) - 300€/1 jour (2 techniques au choix) - 380€/2 jours (forfait 3 techniques)

Individuel sur demande: 1 technique 200€/1 jour - 2 techniques 300€/1 jours - 3 techniques 380€/ 1 à 2 jours

Attestation de formation à la Méthode Knap, Trigger Point, Gua Sha

- ✓ **MÉTHODE KNAP:** Approche tissulaire, massage de 18 points pour rétablir la circulation énergétique et soulager la douleur.
- ✓ **TRIGGER POINT:** Approche centrée sur des zones musculaires hypersensibles; la pression directe sur ces points diminue la douleur et détend les muscles.
- ✓ **GUA SHA:** Technique chinoise de grattage de la peau avec un instrument lisse, stimulant la circulation sanguine pour traiter la stagnation et diverses affections et entretenir la jeunesse de la peau (lift naturel, élasticité, anti-cernes...)

- Présentation de la Technique / Histoire
- Principe et Pratique: comment travailler sur les points ou zones
- Échelle de la douleur
- Pratique et Protocole: s'exercer, localiser, pratiquer une séance
- Annexes



Stéphanie Martin

Contact:

Tel: 06.63.45.02.83

contact@martin-stephanie.com

EssentiElles, Centre de Médecine Douce

113 traverse chevalier res les grands pins bât.A1
13010 Marseille

Suivre les Actualités:

- www.facebook.com/Stephanie.therapiebienetre
- www.instagram.com/stephanie_therapiebienetre

Sites Internet:

- www.bienetre-marseille.com

