

Horaires et dates de la formation "Californien Suédois" 2010 - 2011



Samedi de 12h30 à 20h00
Dimanche de 9h00 à 18h00
(pause déjeuner 60 minutes)



Session début 2010
Stage 1 : 27 et 28 février 2010
Stage 2 : 6 et 7 mars 2010

Session octobre 2010
Stage 1 : 9 et 10 octobre 2010
Stage 2 : 16 et 17 octobre 2010

Session début 2011
Stage 1 : 26 et 27 février 2011
Stage 2 : 5 et 6 mars 2011



Durée de la formation : 28h



**Un fascicule et un DVD
vous sera remis**

Bulletin de pré-inscription

Afin de prendre en compte votre participation à la formation en Californien-Suédois merci de remplir ce bulletin de pré-inscription et de nous l'adresser à Coachlife 20 route de Lyon 73160 COGNIN.

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Tel:.....
Courriel.....
Date de la formation.....



Intervenant



Macha SYLVAIN
Certifié en "Californien", "Amma",
"Reflexologie Plantaire" et
"Relaxation Coréenne".

Tarifs



450 € comprenant :
- 28 heures de formation
- un fascicule de l'enchaînement
- Un DVD de l'enchaînement

Renseignements



Formation Coachlife
Tel: 04.79.85.75.58
Port: 06.22.96.06.80
Courriel: contact@coachlife.fr
Internet: www.formation.coachlife.fr
rubrique "Californien-suédois"

Lieu



Coachlife
20 route de Lyon
73160 COGNIN
(A 2 minutes
de Chambéry)



Formation
Coach Life

Life
Coach

Cycle de formation au Californien Suédois

2010-2011



Le Californien Suédois Qu'est ce que c'est ?

C'est sous l'appellation, Californien, que l'on peut trouver tout et n'importe quoi...

Pourquoi? Car il est dénaturé par "le manque de passion" de ses pratiquants.

Bien enseigné, c'est à dire dans la dimension d'adaptation de ce dernier, il est dispensé de manière enveloppante et apaisante (cocooning) ou bien en gestes profonds et dynamisants (afin de dénouer les tensions).

Le californien/suédois est un des grands classiques du massage à l'huile.

Un grand choix d'huiles de massage végétales est possible, auxquelles peuvent être ajoutées des huiles essentielles parfumées et aux vertus diverses.

Le californien suédois se pratique sur une personne nue ou en sous-vêtements. (Lors de la formation il est proposé aux participants de porter un maillot de bain).

Une serviette recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur et la chaleur).

Particulièrement efficace pour dénouer le dos et la nuque, le californien/suédois se pratique néanmoins sur le corps au complet : des pieds au cuir chevelu et jusqu'aux bouts des doigts, sur le dos puis le ventre.



Objectif de la formation Californien-Suédois



Aquérir un savoir faire dans le but de **pratiquer professionnellement** ou tout simplement d'apporter du bien-être à votre entourage.



Connaître et prendre conscience de son propre corps et celui de l'autre.



Maîtriser un protocole complet visant au bien-être et à la détente.



Lire et écouter le corps sur lequel vous allez travailler.



Appliquer la fluidité du mouvement dans l'enchaînement des gestes, selon un protocole précis et structuré.



Se faire plaisir et faire plaisir aux autres.



Contenu et déroulement de la formation Californien-Suédois



Stage N°1

- Présentation des participants, du ou des formateurs et de la discipline.
- Repères anatomiques adaptés au "Californien Suédois"
- Apprentissage: dos, tête, visage et nuque en pratique dirigée



Stage N°2

- Révision du premier stage
- Réponse aux questions liées à votre pratique
- Repères anatomiques adaptés au "Californien - suédois"
- Apprentissage: membre inférieur, membre supérieur et ventre en pratique dirigée

