

Didier
Michaud

Je me suis investi dans différents apprentissages de massages bien-être que je pratique et enseigne aujourd'hui. Egalement animateur et formateur en Relaxation Bio-dynamique, je m'inscris comme médiateur bien-être et vous propose :

- **Massages bien-être**

Un accompagnement personnalisé grâce à différentes techniques ancestrales traditionnelles et contemporaines pour vous faire tendre sans tension vers le mieux-être. Nous choisissons ensemble le plus adapté parmi les arts du toucher (Fu Jing Tao, Amma, Thai Loi Kroh, Shiatsu, Dos Relax, Jambes Légères, Lumière du Visage...) sur un temps qui vous convienne de 30 min à 1h30.

- **Relaxation Bio-dynamique**

Une approche plus participative avec votre corps, votre conscience et votre souffle, vous permettra d'investir les arts énergétiques internes par la relaxation, la méditation et le geste gracieux. Vous pratiquerez sans prérequis et tout en respect de vous-même, de vos capacités et de vos limites, de doux exercices issus du Taïchi, Qi Gong, Pilates, Yoga, Pleine conscience, Tao respiratoires, méditation, Makhho-ho... La Relaxation Bio-dynamique est une méthode pratique qui va prendre en compte tout le schéma corporel : périphérique, musculaire, articulaire, organique et structurel.

- **Formations**

Pour les particuliers, les couples ou les professionnels, des formations courtes ou longues en massage bien-être et en Relaxation Bio-dynamique sont proposées. Demandez nos fiches formation.



Il s'agit de soins relaxants pour le bien-être du corps et de l'esprit. Conformément à la loi du 30 avril 1946 et du décret n°60665 du 4 juillet 1960 et de l'article L489 et celui du 8 octobre 1996, "il ne s'agit nullement de massage médical ou de kinésithérapie, mais de techniques de bien-être dans la relaxation physique et la détente"

Descriptif des massages bien-être :

- **Amma** (30 min)
Art traditionnel asiatique du toucher (dont les origines remontent à 4000 ans) enchaînant 23 techniques sur 170 points de pression pour activer la circulation de l'énergie vers une meilleure vitalité. Amma signifie « apaiser avec les mains ». Ce soin se pratique en intérieur ou en pleine nature, habillé, sur la partie supérieure du corps et sur une chaise ergonomique.
- **Dos Relax** (30 min)
Massage relaxant aux huiles végétales et essentielles biologiques, du dos, de la nuque, de la tête et des épaules. Les techniques sont les mêmes que celles utilisées lors du Fu Jing Tao.
- **Jambes légères** (30 min)
Massage drainant esthétique aux huiles essentielles et végétales biologiques permettant de favoriser la bonne circulation des liquides sur la partie inférieure du corps et donc l'élimination naturelle des toxines.
- **Lumière du visage et Karité** (30 min)
Pour sublimer votre jeunesse intérieure par des techniques d'acupressure ancestrales traditionnelles et révéler la lumière et l'éclat de votre teint grâce à la parfaite relaxation induite par le massage du visage. Le "Karité Écologique et Biologique" de label ESR (Equitable-Solidaire-Responsable) protège votre peau, l'adoucit, l'apaise, l'hydrate, la nourrit et la régénère (extra pour les lèvres). Il apporte une sensation de douceur et redonne toute son élasticité à la peau.



Descriptif des massages bien-être (suite) :

- **Fu Jing Tao** (60 ou 90 min)

Cet Art prend ses racines dans la médecine chinoise traditionnelle et s'ouvre aux enseignements Ayurvédiques de l'Inde. 30 techniques manuelles de massage sont utilisées sur les quatorze méridiens principaux du corps et un travail énergétique est effectué sur les sept chakras principaux. Pendant le Fu Jing Tao, chaque détail est important, tous les sens sont sollicités et orientés vers le bien-être et la relaxation du corps. Fondé sur le principe que le corps et l'esprit sont inséparables et interdépendants, le Fu Jing Tao est un Art qui respecte la globalité de l'être humain, c'est un massage aux huiles essentielles et végétales biologiques. A travers l'énergie, il intervient aussi bien sur le plan physique que sur la dimension psychologique.

- **Shiatsu** (60 min)

Massage traditionnel japonais d'harmonisation et de revitalisation. C'est une technique simple et puissante qui se pratique au sol et habillé. Le Shiatsu agit directement sur l'énergie vitale 'Ki' au travers des méridiens d'acupuncture. Son objectif est de rééquilibrer la circulation des énergies dans le corps, stimuler l'ensemble du fonctionnement des organes internes et d'augmenter les capacités de défense et d'auto guérison du corps. Une séance de Zen-Shiatsu vous reconforte, revitalise et se pratique habillé sur un futon. Elle améliore et maintient un haut niveau de santé et une grande vitalité à tout âge.

- **Thaï Loi Kroh** (60 min)

Massage d'origine thaïlandaise aux huiles essentielles et végétales biologiques pratiqué sur les « Sen » qui distribuent l'énergie dans tout le corps. Leur parcours est différent des méridiens chinois et ne sont pas associés à un organe mais interfèrent sur la globalité de l'être. Le massage est original, surprenant et relaxant.



Séances de Relaxation Bio-dynamique

Sur 60 min, 90 min, demi-journée (3h) ou journée (6h)

En individuel, en couple ou en groupe

La Relaxation Bio-dynamique vous permet de retrouver l'harmonie du corps, du mouvement et de la respiration. Les exercices sont adaptés **à tous les âges**. Ils sont issus de techniques douces (Taïchi, Sophrologie, Qigong, Yoga, Pilates...) permettant de retrouver calme, apaisement et bien-être corporel. Vous découvrez la relation directe entre les accumulations de stress et leurs répercussions sur le corps ainsi que des solutions faciles à mettre en pratique **quelle que soit votre condition physique**.

La Relaxation Bio-dynamique permet un déverrouillage dans l'accumulation des tensions corporelles, psychiques, émotionnelles et relationnelles. Elle propose une redynamisation des flux énergétiques par une coordination du mouvement et de la respiration. Elle favorise l'attention, le lâcher prise directe dans ses attitudes et ses comportements. Par la relaxation des tensions mentales, physiques et énergétiques, vous améliorerez l'autorégulation de votre corps et agirez de manière adaptée, dans vos choix personnels, votre santé et votre vitalité.

Détente... respiration... mouvement... confiance en soi... lâcher prise ... respect... pleine conscience... méditation... libération des tensions... voyage intérieur... gymnastique de longue vie... renouveau... intériorité... ouverture... relaxation...

« Plus qu'un regard sur nous, cette attention au corps et à la relation, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité et simultanément, celui de l'ouverture à l'autre ».





Formation qualifiante « Fu Jing Tao » sur 4 jours :

Programme et objectifs d'apprentissage

- Déontologie
- Fabrication de sa propre huile de massage
- Approche énergétique
- Apprentissage des techniques
- Contrôle de la posture
- Apprentissage du protocole
- Pratique et personnalisation du Fu Jing Tao
- Création de protocoles sur 20, 40, 60 ou 90 minutes

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques
- Présentation d'outils et de méthodes
- Exercices d'applications pratiques
- Remise d'un support de formation

Validation

- Une évaluation est réalisée au début, à la fin de chaque journée et en fin de stage
- Des mises en situation permettent de mesurer l'intégration des connaissances. Les participants définissent des actions de progrès à mettre en application

Modalités

- Durée 28 heures sur 4 jours
- Entre 2 et 6 participants maximum
- Attestation de formation qualifiante
- Confirmation gratuite après 40 cas pratiques validés (lors d'un rendez-vous individuel de 2h)



Formation qualifiante « Amma » sur 2 jours :

Programme et objectifs d'apprentissage

- Déontologie
- Approche énergétique
- Apprentissage des 23 techniques et des 170 points de pression
- Contrôle de la posture
- Apprentissage du protocole complet
- Pratique et personnalisation du Amma
- Créations de protocoles sur 5, 10, 15, 20 ou 30 minutes

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques
- Présentation d'outils et de méthodes
- Exercices d'applications pratiques
- Remise d'un support de formation

Validation

- Une évaluation est réalisée au début, à la fin de chaque journée et en fin de stage
- Des mises en situation permettent de mesurer l'intégration des connaissances. Les participants définissent des actions de progrès à mettre en application

Modalités

- Durée 14 heures sur 2 jours
- Entre 2 et 6 participants maximum
- Attestation de formation qualifiante
- Confirmation gratuite après 40 cas pratiques validés (lors d'un rendez-vous individuel de 1h)



*Formation qualifiante « Relaxation Bio-dynamique » sur 4 jours :
Niveau 1 – Technicien*

Programme et objectifs d'apprentissage

- Identifier en accédant à l'apprentissage des techniques d'animation et d'accompagnement des personnes, en s'appropriant l'ensemble des outils de la relaxation bio-dynamique, en intégrant un nouveau savoir-faire dans sa posture d'animateur, de coach, d'enseignant ou d'accompagnateur.
- Comprendre et intégrer par cette relaxation du corps, une approche consciente des comportements et des attitudes corporelles, dans la relation face à un groupe. Ainsi, vous découvrirez un outil fondamental, antistress, rassurant pour soi, pour l'autre, favorisant « la coopération positive », dans l'écoute et l'accompagnement verbal ou non verbal d'une personne, et face à un groupe.
- Avoir des options pour accéder à plus de ressource interne et ne plus se sentir fatigué ou vidé de ses énergies après une journée de travail, d'animation, d'enseignement ou de formation.
- Neuf étapes d'accompagnement par des exercices identifiant la place du corps dans sa posture et dans sa relation à soi et aux autres.
- Une connaissance de soi dans la répercussion des phénomènes de stress ou de tension : muscles, articulations, organes internes, le schéma respiratoire, les biorythmes énergétiques et neuro-végétatifs du corps, ainsi que les attitudes et les modes de fonctionnement relationnel qui en découlent...



Formation qualifiante « Relaxation Bio-dynamique » (suite)

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques
- Présentation d'outils et de méthodes.
- Exercices d'applications pratiques.
- Remise d'un support de formation

Validation

- Une évaluation des besoins est faite au démarrage de la formation avec les participants afin d'ajuster l'action. Une évaluation est réalisée au début, à la fin de chaque journée et en fin de stage.
- Des mises en situation permettent de mesurer l'intégration des connaissances. Les participants définissent des actions de progrès à mettre en application sur le terrain.

Modalités

- Durée 28 heures sur 4 jours
- 6 participants maximum
- Attestation de formation qualifiante

Progression possible

- Niveau 2 – Praticien
- Niveau 3 – Enseignant