

# Nouveau dès Septembre 2011

## ATELIERS

### Ateliers de massage bébé



Réalisé par Lucie Belfer Instructrice en massage pour bébé, **certifiée par l'AFMB**  
( Association Française de Massage pour Bébé) et **certifiée par IAIM**  
( Association internationale de massage bébé )

#### **L'AFMB... Cette association a pour objectif :**

« de promouvoir le toucher sain et la communication  
par de la formation, de l'éducation et de la recherche  
afin que les parents, les éducateurs, éducatrices et les enfants,  
soient aimés, respectés et valorisés à travers la communauté mondiale. »

#### **Les bienfaits du massage pour bébé :**

##### **... pour le bébé :**

- Relaxation, détente, bien-être
- Soulagement de certains maux (coliques, flatulences, poussées dentaires )
- Éveil, développement du schéma corporel
- Enrichissement du lien d'attachement

##### **... pour les parents :**

- Moments privilégiés avec son bébé
- Découverte de son langage corporel
- Renforcement de la relation
- Valorisation

##### **... pour la famille :**

- Renforcement de la relation (parents-enfants, fratrie)
- Soutien des liens intergénérationnels
- Adaptation du massage pour bébé à l'enfant plus grand

## Déroulement d'un atelier

### **- Relaxation**

Pour être détendu en donnant le massage à votre bébé,

### **- Pratique et théorie du massage**

A chacune des rencontres, les parents apprennent les techniques pour masser certaines parties précises du corps du bébé. L'apprentissage des techniques est toujours très progressif afin de laisser le temps nécessaire aux parents et aux bébés de s'approprier dans cet échange.

### **- Échange de thèmes autour de la parentalité**

Quelle huile de massage ? Quand masser ? Les bienfaits du massage, le massage chez l'enfant qui grandit, les pleurs, le sommeil...

## En pratique

Pour une atmosphère conviviale, 5 bébés maximum par groupe. Pendant les ateliers, les bébés sont massés par leurs parents.

Je montre les mouvements sur un poupon. Si votre bébé dort ou n'est pas disponible, je vous prête un poupon !

Les papas aussi sont les bienvenus aux ateliers ! Nous accueillons les bébés à partir de 0 jusqu'à 12 mois

**Merci d'apporter :** une serviette de toilette, une couche, le massage donne soif, votre bébé aura sûrement envie de téter ! Pour vous, prévoir des vêtements confortables, souples et légers

## Les tarifs

Cours collectifs de 5 séances de 1h30 ( 1 atelier par semaine )

- 100 € par session (20 € la séance)

- Payable en 3 fois

**Ateliers individuels de 4 séances 1h (1 atelier par semaine )**

- 136 € par session (34€ la séance)

- Payable en 3 fois

Pour plus d'informations sur les ateliers  
(dates, heures, paiement, possibilité de bon cadeau...)

**Joindre Lucie au 06 65 63 99 09**

# Stages

## **STAGE DE MASSAGE AYURVEDIQUE L'ABHYANGA**

**2 jours / 220€**

Soin de bien-être à but non thérapeutique

**Le massage « abhyanga » est le plus connu en occident et le plus couramment pratiqué des massages ayurvédiques.**

S'il existe, chez nous comme en Inde, différentes manières de pratiquer l'**abhyanga**, il reste toujours un massage à l'huile doux de l'ensemble du corps.

Il vise le **bien-être, la relaxation, la réunification physique de l'individu et son recentrage énergétique.**

Il convient particulièrement au sujet stressé et fatigué, à l'insomniaque et dans les cas de surmenage intellectuel ou physique.

C'est aussi traditionnellement, dans le cadre du post partum, le massage utilisé quotidiennement dans les trois mois qui suivent l'accouchement.

**Pour les personnes désireuses de découvrir le massage ayurvédique bien-être** avec une approche des doshas ou forces vitales de Vata, Pitta et Kapha.

### **La théorie :**

Vous apprendrez :

- Les bienfaits du massage Abhyanga.
- Une base théorique sur les trois doshas qui déterminent votre constitution.
- Un questionnaire basique pour connaître sa constitution.
- **Les trois doshas ou humeurs** : Vata, Pitta, Kapha et le toucher.
- Les huiles

### **La pratique :**

- Relaxation et centrage
- Pratique du massage Abhyanga par zones

## **STAGE DE MODELAGE FEMME ENCEINTE**

**1 jour et demi 200€**

Soin de bien-être à but non thérapeutique

**Selon l'Ayurvéda, la femme enceinte doit recevoir quotidiennement un massage à l'huile végétale, ce massage harmonise les 3 doshas, forces vitales qui orchestrent le bon développement du fœtus**

Pendant la grossesse, il est primordial de maintenir un bon équilibre de ces 3 forces vitales afin de permettre le **développement optimal du fœtus** tant au niveau physique (cerveau, organes, membres), mental que spirituel et ainsi favoriser sa bonne santé.

Pendant leur grossesse, les femmes apprécient énormément les massages.  
Parce qu'elles sont fatiguées, ont les jambes lourdes, le dos sensible...  
Parce qu'elles ont **envie d'être cajolées** aussi.

Vous apprendrez aussi comment pratiquer le massage « femme enceinte » aux différents stades de la grossesse

Cette formation au **massage femme enceinte selon l'Ayurvêda**, s'adresse à tous, **professionnels ou particuliers**. Ces cours de massage de bien-être à but non thérapeutique se clôturent par la remise d'un certificat de formation au massage femme enceinte.

**L'apprentissage pratique :**

- La technique du massage femme enceinte est montrée par petites séquences sur les participants. Les élèves travaillent ensuite 2 par 2, sous notre supervision attentive. Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes en étant corrigé et aussi recevoir le massage femme enceinte, de sorte à bien comprendre le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

**L'apprentissage théorique :**

Nous vous expliquerons bien sûr les spécificités du massage femme enceinte mais aussi :

- des conseils pour bien accueillir la personne qui recevra votre massage ayurvédique avant et après la séance
- pour ne pas commettre de fautes (les contre-indications au massage femme enceinte, l'aspect émotionnel....
- des exercices de relaxation pour vous concentrer et préserver votre énergie au fil des séances.

## **STAGE DE MODELAGE FEMME ENCEINTE NIVEAU 2**

**Perfectionnement du modelage « femme enceinte » plus posture de yoga adapter  
à la femme enceinte**

**Pour plus information, joindre Lucie!**

## Autres ateliers

### **BILAN AYURVÉDIQUE 2h30 / 75€** **atelier en individuels tel Lucie pour prendre rendez vous**

Un bilan ayurvédique vous permet de **déterminer votre constitution** de nature - celle que vous avez depuis votre conception (Prakriti), physique et mentale, grâce à la connaissance des humeurs biologiques (ou forces vitales) de **Vata** (Air), **Pitta** (Feu) et **Kapha** (Eau). Grâce à cette connaissance de soi, vous comprenez comment ces forces vitales travaillent et circulent en vous. Vous apprenez ainsi à préserver votre équilibre tant physique, psychologique que psychique et à mieux vous adapter à toute situation que la vie met sur votre chemin, et à en tirer le meilleur pour votre évolution.

Des **conseils en alimentation**, selon votre constitution (fruits, légumes, céréales, épices, tisanes...)

Des **conseils en hygiène de vie**, habitudes de vie selon votre constitution vata, pitta ou kapha.

L'objectif d'un bilan ayurvédique est dans un premier temps de déterminer votre constitution natale, puis l'état de déséquilibre, afin d'en trouver les causes et de vous proposer des solutions pour retrouver votre équilibre (massages, exercices de respiration, relaxation, yoga, diététique, etc.)

### **PADABHYANGA – MASSAGE DES PIEDS AU BOL INDIEN (kansu)** **groupe de 6 personnes maximum** **3h / 85€**

Le massage des pieds au bol indien ou Padabhyanga est une technique de **relaxation** (et plus) simple, accessible à tous. Elle procure une totale **détente physique et mentale**, très rapidement.

Durant cet atelier, vous aborderez **les principes de base ayurvédiques**, essentiels à la pratique et compréhension de cette relaxation millénaire, avec une **approche des Doshas** (vata, pitta et kapha) Pratique de la réflexologie ayurvédique.

Vente des bols sur place.

### **APPRENDRE A DETERMINER SA CONSTITUTION AYURVEDIQUE** **ateliers en groupe de 6 personnes maximum** **1h30 / 25€**

Venez découvrir concrètement les bienfaits de l'Ayurvéda, sa philosophie et son application. En s'appuyant sur des principes simples, l'Ayurvéda vous permet d'acquérir une connaissance de soi juste. C'est ce que nous vous proposons de découvrir lors de cet atelier.

Chacun fera un **test afin de définir sa propre constitution** physique et mentale, selon les principes ayurvédiques. Pour chaque constitution, nous vous donnerons des **conseils généraux en matière d'alimentation, hygiène de vie et pratiquerons quelques exercices spécifiques**.

## **AUTO-MASSAGE & YOGA - PRATIQUE**

**Atelier en groupe de 6 personnes maximum**

**1 atelier 1h30 / 25€**

**3 ateliers réservés 70€**

La pratique de l'**auto-massage** en Ayurvéda est une habitude de vie fortement conseillée pour maintenir nos forces vitales en équilibre, en contribuant à leur bonne circulation.

Pratique originale pour un plus de vitalité, nous allions **postures de Yoga, auto-massage et étirements**.

Se faire du bien en s'amusant !

**Note :** prévoir un maillot de bain et une grande serviette de bain.

Les huiles sont fournies.

## **ATELIER DE MODELAGE FEMME ENCEINTE**

**2 ateliers de 2h pour 160€**

**Pour les papas désireux de participer activement à la grossesse et au bien-être de leur bébé.**

Du 3<sup>ème</sup> mois à l'accouchement, ce modelage accompagne la future maman et son bébé dans le bien-être physiologique et psychologique !

Pendant la grossesse, le corps de la femme change et connaît un cycle de fonctionnement différent à vivre pendant 9 mois :

- modification de la circulation sanguine, lymphatique et organique
- transformation posturale
- perturbations des rythmes de sommeil
- vécu sensoriel mère/enfant : une véritable découverte
- évolution psychique et relationnelle mère/enfant/père

Ce modelage apportera, au fil des mois, une autre compréhension et une connaissance approfondie de cette belle aventure à deux, à trois,...ou plus, et en famille.

Le père vient assister aux séances et apprendre des bases de ce modelage spécifique femme enceinte.

**Indication : Futures mamans, vous devrez avoir entamé votre 4e mois de grossesse.**

### **Lors de cet atelier:**

- En **1ère partie**, je pratique le modelage femme enceinte pendant que le **futur papa observe** les gestes.
- En **2ème partie**, on met ensemble **un protocole de massage en fonction des besoins** de la future maman (tension dans le bas du dos, jambe lourde...)

Lors de ces **2 ateliers**, on met en place **des gestes simple** de massage.

**Le but** est de pouvoir reproduire facilement un protocole, pour le plus **grand plaisir des mamans et des bébés**

**Recommandé en complément de préparations médicales ou para-médicales, de séances d'haptonomie ou autres préparations à l'accouchement.**

## Conférence

### "LES BIENFAITS DES MASSAGES AYURVEDIQUES SUR LE CORPS ET L'ESPRIT"

Depuis la nuit des temps, le massage tient une place d'honneur dans la culture de l'Inde, berceau de l'**Ayurvéda**. Il s'inscrit dans **une hygiène de vie préventive**, dès la naissance, et à tout âge. Grâce à la prise de conscience de l'importance thérapeutique du toucher sur notre santé, nous commençons nous aussi, petit à petit, à intégrer cette pratique dans notre quotidien, en découvrant ses bienfaits.

Jusqu'où va la portée du massage, et en particulier des massages ayurvédiques? Quelle est la particularité du massage ayurvédique général? Que va-t-il m'apporter?

Tant de questions auxquelles nous répondrons durant cette conférence.

### « L'AYURVEDA, C'EST QUOI ? »

Si vous êtes des personnes désireuses de prendre leur santé en main, vous avez certainement entendu parler de l'Ayurvéda.

En sanskrit, " **Ayur** " signifie la vie, et " **Veda** " la science ou la connaissance. Créée par les Rishis, les Sages de l'Inde classique, l'Ayurvéda peut donc se traduire littéralement par " **Connaissance de la vie ou de la longévité** ".

La particularité de l'Ayurvéda est celle d'une médecine holistique. Mais bien plus qu'un système de santé, c'est un **art de vivre** complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain, de ceux, plus abstraits et transcendants, de l'existence, jusqu'à ceux, plus matériels et concrets, du corps physique. C'est un moyen de comprendre sa vraie nature en profondeur.

L'Ayurvéda propose des outils pratiques et concrets, ancrés dans le quotidien, tels que **le régime alimentaire, la détoxification** et différentes techniques de purification, **le yoga** et les **exercices respiratoires, la méditation**, l'utilisation de remèdes à base de **plantes** ou de **minéraux**, **le massage** ainsi que d'autres méthodes de guérison holistiques.

Quelles sont ses origines sa vision de la vie, ses principes etc. ? Comment puis-je commencer à expérimenter l'Ayurvéda dans mon quotidien ? Tant de sujets que nous vous invitons à venir découvrir.

### APPRENDRE A DETERMINER SA CONSTITUTION AYURVEDIQUE (ATELIER DE GROUPE )

Venez découvrir concrètement les bienfaits de l'Ayurvéda, sa philosophie et son application. En s'appuyant sur des principes simples, l'Ayurvéda vous permet d'acquérir une connaissance de soi juste. C'est ce que nous vous proposons de découvrir lors de cet atelier. Chacun fera un **test afin de définir sa propre constitution** physique et mentale, selon les principes ayurvédiques. Pour chaque constitution, vous donnerons des **conseils généraux en matière d'alimentation, hygiène de vie et pratiquerons quelques exercices spécifiques**.

## LE MASSAGE POUR BEBE



**L'AFMB... Cette association a pour objectif :**  
de promouvoir le toucher sain et la communication  
par de la formation, de l'éducation et de la recherche  
afin que les parents, les éducateurs, éducatrices et les enfants,  
soient aimés, respectés et valorisés à travers la communauté mondiale.

### **Masser votre bébé**

Pourquoi ? Découvrez les bienfaits du massage pour bébé...

A qui cela s'adresse t' il ?

Comment apprendre ?

Où trouver un instructeur de AFMB (**Association française de massage bébé**) près de chez vous ?

... Vous trouverez lors de cette conférence toutes les réponses à vos questions !

Le massage pour bébé est une tradition qui s'est transmise de mère en fille jusqu'à nos jours. Depuis des millénaires, d'anciennes civilisations l'ont pratiqué et ont pu en observer tous les bienfaits.

- Le massage peut faire découvrir au bébé l'état de **relaxation** si précieux dans notre siècle sur-stimulant.
- Le massage peut être une grande source de **soulagement des gaz, des coliques** et de la **constipation du bébé**.
- Le massage **favorise le lien d'attachement** entre les parents et l'enfant. La relation entre eux devient plus étroite, augmentant la confiance mutuelle.
- Les parents apprennent à mieux connaître l'enfant. Le massage **développe l'Art d'aimer et de partager**.

De plus en plus d'articles et de recherches démontrent ces faits et leur influence positive sur la croissance et la santé globale des bébés et des jeunes enfants.

**Conférence possible sur demande. Contactez Lucie à l'institut Padma.  
06 65 63 99 09**

## **Dates ateliers et stages**

TOUTE INSCRIPTION DEVRA ETRE FAITE 8 JOURS  
AVANT LES STAGES ET LES ATELIERS  
30% D'ACCOMPTE SERONT A ENVOYER AU CENTRE PADMA  
(POUR PLUS D'INFORMATIONS JOINDRE LUCIE 06 65 63 99 09 )

### **ATELIER DE MASSAGE BEBE**

Les ateliers sont toujours des sessions de 5 séances. Il est important que l'apprentissage des techniques soit toujours très progressif, afin de laisser le temps nécessaires aux parents et aux bébés de s'approprier dans cet échange.

#### **Les dates possibles :**

- le jeudi 29 septembre de 17h30 à 19h
- le jeudi 6 octobre de 17h30 à 19h
- le jeudi 13 octobre de 17h30 à 19h
- le jeudi 20 octobre de 17h30 à 19h
- le jeudi 27 octobre de 17h30 à 19h
  
- le jeudi 13 octobre de 14h30 à 16h
- le jeudi 20 octobre de 14h30 à 16h
- le jeudi 27 octobre de 14h30 à 16h
- le jeudi 3 novembre de 14h30 à 16h
- le jeudi 10 novembre de 14h30 à 16h
  
- le jeudi 3 novembre de 16h30 à 18h
- le jeudi 10 novembre de 16h30 à 18h
- le jeudi 17 novembre de 16h30 à 18h
- le jeudi 24 novembre de 16h30 à 18h
- le jeudi 1 décembre de 16h30 à 18h
  
- le jeudi 17 novembre de 14h30 à 16h
- le jeudi 24 novembre de 14h30 à 16h
- le jeudi 1 décembre de 14h30 à 16h
- le jeudi 8 décembre de 14h30 à 16h
- le jeudi 15 décembre de 14h30 à 16h

**Pour d'autres dates ou pour les cours individuels joindre Lucie 06 65 63 99 09**

## Autres Ateliers

### **PADABHYANGA – MASSAGE DES PIEDS AU BOL INDIEN**

**Groupe de 6 personnes maximum**

**3h / 85€**

- samedi 8 octobre de 10h à 13h
- samedi 19 novembre de 10h à 13h
- mercredi 7 décembre de 14h30 à 17h30 (pour les jeunes mamans, possibilité de venir avec vos bébés)

### **APPRENDRE A DETERMINER SA CONSTITUTION AYURVEDIQUE**

**Atelier en groupe de 6 personnes maximum**

**1h30 / 25€**

- mercredi 19 octobre de 18h à 19h30
- mercredi 23 novembre de 18h à 19h30
- mercredi 14 décembre de 14h30 à 16h (pour les jeunes mamans, possibilité de venir avec vos bébés)

### **AUTO-MASSAGE & YOGA - PRATIQUE**

**Atelier en groupe de 6 personnes maximum**

**1 atelier 1h30 / 25€**

**3 ateliers réservés 70€**

- mercredi 26 octobre de 18h à 19h30
- mercredi 16 novembre de 18h à 19h30
- mercredi 7 décembre de 18h à 19h30

## Stages

### **STAGE DE MASSAGE AYURVEDIQUE**

#### **L'ABHYANGA**

**2 jours / 220€**

- samedi 26 novembre et le dimanche 27 novembre 2011 de 9h à 17h (1h30 de pause le midi)
- le samedi 11 et le dimanche 2 février 2012 de 9h à 17h (1h30 de pause le midi )

### **STAGE DE MODELAGE FEMME ENCEINTE**

**1 jour et demi 200€**

- le samedi 29 octobre de 9h à 17h et le dimanche 30 octobre 2011 de 9h à 13h (1h30 de pause le midi)

### **STAGE DE MODELAGE FEMME ENCEINTE NIVEAU 2**

**260€**

- le samedi 21 janvier de 9h à 17h et le dimanche 22 janvier 2012 2011 de 9h à 13h (1h30 de pause le midi)