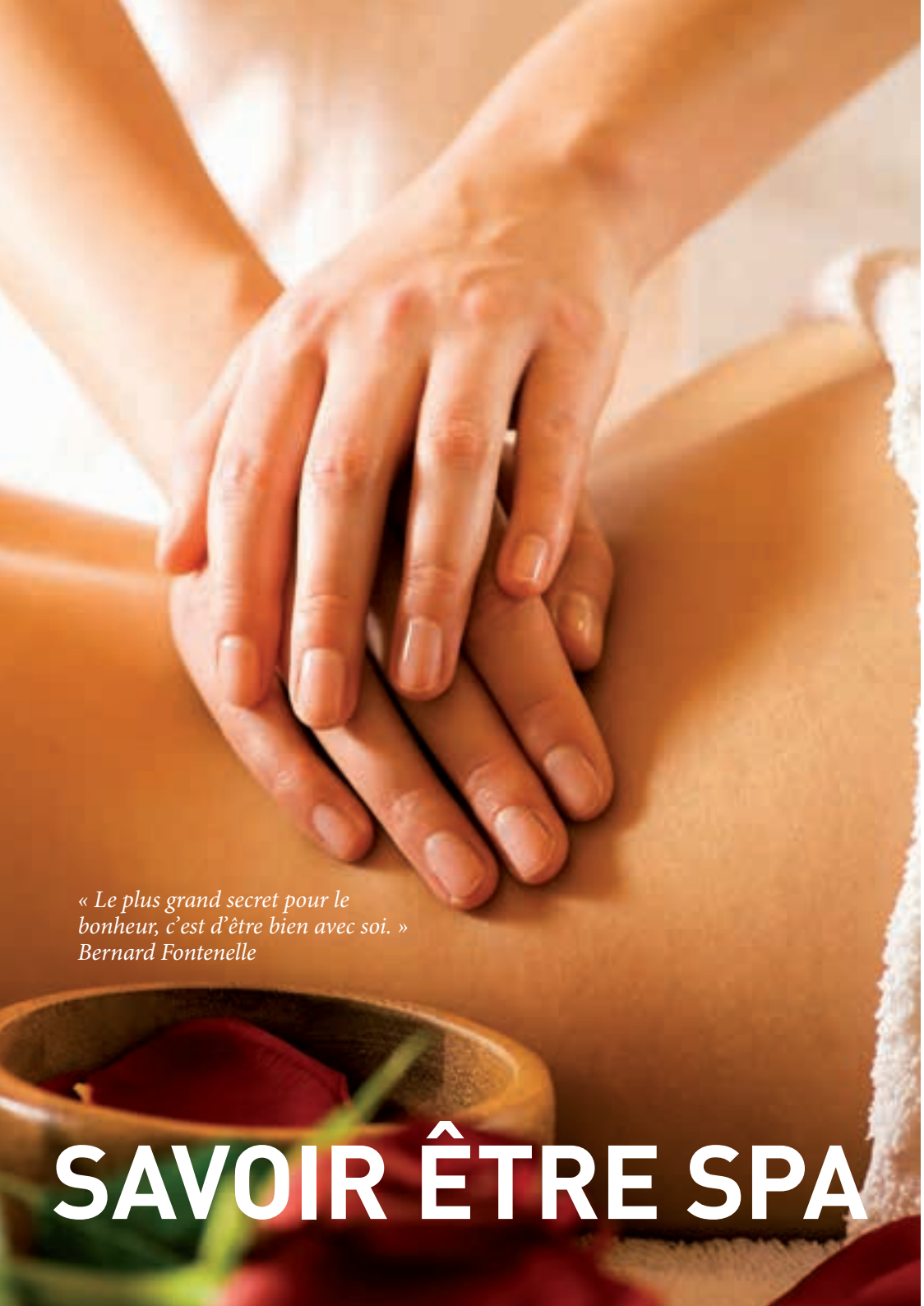
école

TERRA NOSTRA

L'ÉCOLE DES ARTS TRADITIONNELS DU BIEN-ÊTRE TERRA NOSTRA

GUIDE DES FORMATIONS AU MÉTIER DU BIEN-ÊTRE

5E ÉDITION



« Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi. »
Bernard Fontenelle

SAVOIR ÊTRE SPA

FORMATIONS QUALIFIANTES SUR 1 OU 3 ANS

SPA MANAGER 06
Une formation qualifiante de 420h

SPA PRATICIEN 08
Une formation qualifiante de 536h

NATUROPATHE 10
Une formation qualifiante de 1500h

FORMATIONS À LA CARTE 2 À 10 JOURS

PRÉ-REQUIS 12
Les Arts Traditionnels du Bien-Être
L'Anatomie adaptée au Masseur
L'Énergie du Masseur
Aromathérapie & Naturopathie

MASSAGES DU MONDE

/// L'AMÉRIQUE 14
Massage californien

/// L'EUROPE 15
Massage Amincissant
Massage visage, tête, nuque & trapèzes
Épilation rapide

/// L'INDE 17
Initiation à l'Ayurvéda
Abhyanga
Shirotchampi
Indien du visage
Kansu

/// L'ORIENT 20
Le bien-être à l'orientale
L'esthétique à l'orientale
Massage oriental
Épilation au caramel

/// LA POLYNÉSIE 23
Taurumi Maohi

/// L'INDONÉSIE 23
Massage balinais

/// LA THAÏLANDE 25
Nuad Bo'rarn

/// LE JAPON 26
Initiation à la Médecine Traditionnelle Chinoise
Shiatsu
ANMA assis
Bain O'Furo

/// LA CHINE 29
Réflexologie plantaire
Feng shui

WEEK-END & SEMAINE DE RETRAITE EN PYRÉNÉES 32

SÉMINAIRES RESSOURCEMENT 34

ATELIERS DE MASSAGE 36

LES ENGAGEMENTS DE L'ÉCOLE 37

Bienvenue chez TERRA NOSTRA
L'École des Arts Traditionnels du Bien-être

Le centre de formation professionnelle Terra Nostra vous propose des formations à la carte

Elles vous permettent de vous initier à l'art du bien-être, développer votre savoir ou enrichir votre carte de soins.

Testés auprès de la clientèle européenne et internationale, elles correspondent parfaitement aux besoins et attentes des individus d'aujourd'hui, en quête de bien-être, de ressourcement, et de soins relaxants.

Des formations haut de gamme

Spa Manager et Spa Praticien, 2 formations reconnues par la Convention Collective de « l'Esthétique-parfumerie et enseignement associé » depuis janvier 2011.

La formation SPA MANAGER

420h de formation / 1 an

Le statut de SPA MANAGER, reconnu par le Convention Collective de l' « Esthétique-Parfumerie et enseignement associé » depuis janvier 2011, vous apprend à gérer un spa comme un véritable centre de profit, gérer une équipe de 6 à 15 collaborateurs et développer l'activité de façon pérenne. Il vous permet de postuler à la direction de spas urbains, spas d'hôtels, resorts, instituts de beauté, mais aussi thalassothérapie, thermalisme ou balnéothérapie.

La formation SPA PRATICIEN

536h de formation / 1 an

Le statut de SPA PRATICIEN, reconnu par la Convention Collective de l' « Esthétique – Parfumerie et enseignement associé » depuis janvier 2011, vous permet désormais de postuler dans les plus grands SPAS, hôtels de luxe, instituts de beauté spécialisés mais aussi centres de Bien-être tels que thalassothérapie, thermalisme ou balnéothérapie.

La formation NATUROPATHE

1500h de formation / 3 ans

Depuis le 29 Mai 1997, la naturopathie est répertoriée comme médecine non conventionnelle par la CEE, et comme médecine traditionnelle par l'O.M.S aux côtés des médecines chinoises et ayurvédiques. La formation NATUROPATHE vous permet d'ouvrir votre propre cabinet, mais aussi de postuler auprès des magasins diététiques et d'alimentation bio, laboratoires de compléments alimentaires, de phytothérapie, d'aromathérapie, centres de remise en forme, de bien-être, spa, thalassothérapie, thermalisme et balnéothérapie,…

Un personnel parfaitement formé permet de fidéliser une clientèle de plus en plus exigeante, qui sélectionne les établissements de qualité, capable de leur proposer des soins, prestations et services aux résultats sans appel.

Nos 10 points forts

01. Une formation professionnelle qualifiante.

02. Une offre complète de méthodes de massages et de techniques de soins relaxants traditionnels et authentiques, dispensés dans les règles de l'art du massage et le respect des gestuelles.

03. Un enseignement précis et efficace pour une maîtrise parfaite des techniques, savoir-faire et savoir être Spa.

04. Un enseignement par petits groupes pour davantage d'efficacité.

05. Une équipe enseignante constituée de formateurs expérimentés venant des quatre coins de l'hexagone, qui pratiquent quotidiennement leurs disciplines.

06. Un apprentissage « au cœur de l'action ». Nos élèves côtoient les adeptes du Spa, observent leurs comportements, étudient la vie du spa « de l'intérieur ».

07. Des installations exceptionnelles et rares, toutes venues de leur pays d'origine.

08. Une expertise spa en tant que entrepreneur, recruteur, dirigeant et consultant.

09. Une reconnaissance internationale en termes de qualité de travail.

10. Une réponse aux besoins de formation pour un professionnalisme à la pointe.

SPA MANAGER

Une formation qualifiante de 420h* pour diriger une équipe dans les grands spas indépendants, hôtels de luxe, centres de bien-être** ou instituts de beauté.

Malgré une offre de formations abondante, les Spas Managers restent un profil rare sur le marché. Terra Nostra vous propose une formation adaptée :

- **bénéficiez d'un programme pédagogique** calé sur le Certificat de Qualification professionnelle imposé par la Convention Collective. Pour répondre aux besoins des employeurs d'aujourd'hui, cette formation vous apprend à diriger le spa comme une vraie entreprise ;

- **participez à des modules spécifiques de communication** : apprendre comment dire et être entendu par ses collaborateurs (l'apprentissage des règles d'hygiène relationnelle selon la méthode ESPERE, de la Process com et de la PNL) ;

- **recevez l'enseignement de Laurence Rey, recruteur expérimenté depuis 15 ans,** créatrice et directrice pédagogique de l'École ; **et des professionnels du métier en activité** : gérant de spa, spa manager, directeur commercial, chef d'entreprise, expert comptable, coach, ... ;

- **plus de 1000h de stage** pour mettre en application les cours théoriques : des heures de pratique qui font la différence sur un CV.

Le programme de la formation

CONNAÎTRE LE SECTEUR

Le monde du bien-être
Le concept et l'esprit spa
Les différentes catégories de spa
L'hôtellerie et le spa
Les marques et le luxe

RECRUTER LE PERSONNEL DU SPA

Techniques et outils de recrutement
Accueil et intégration d'un nouveau salarié
Droit du travail et obligations légales
Acteurs institutionnels de l'emploi

SATISFACTION CLIENTÈLE

Veille à l'accès aux produits
et aux nouveaux soins
Veille à la qualité constante
de prestations de soins
Création et analyse des études
de satisfaction

GARANTIR ET CONTRÔLER L'ENTRETIEN DES LOCAUX ET LA SÉCURITE DU SPA

Maintenance des équipements
Application des règles d'hygiène
et de sécurité

* Le certificat de SPA MANAGER, est reconnu par la Convention Collective de l'Esthetique-parfumerie et enseignement associé depuis janvier 2011.

** Thalassothérapie, thermalisme, balnéothérapie ou instituts de beauté spécialisés.

MANAGER L'ÉQUIPE DU SPA

Différents types de management
Organisation du travail
Structuration et dynamisation de l'équipe
Suivi individuel et formation continue
de l'équipe
Réalisation d'un entretien d'évaluation
Construction d'un plan de formation

GESTION ET EXPLOITATION D'UN SPA

GESTION DES MOYENS TECHNIQUES

Évaluation des besoins
Sélection des fournisseurs
Renseignements des documents commerciaux
Conception, optimisation et suivi
des plannings des salariés, des équipements,
de la consommation de produits,
de consommables, de linge, ...

GESTION DES MOYENS FINANCIERS

Conception et suivi d'un budget
et d'un compte d'exploitation prévisionnels
Réalisation d'un tableau de bord
et d'un échéancier
Gestion de trésorerie
Suivi de rentabilité de chaque poste,
équipement et praticien
Veille à la réalisation des objectifs financiers

GÉRER LE SOCIAL RELATIF AU SPA

Collecte et transmission des éléments
indispensables à l'établissement du contrat
de travail et à la constitution d'un bulletin
de salaire
Veille au respect des règles d'affichage

COMMUNICATION

Théorie et techniques de la communication
interne et externe

COMMERCIAL

Création et mise en oeuvre de stratégies
commerciales et d'animations
Mise en oeuvre des règles et techniques
du marchandisage adaptées au spa

VENTE

Vente d'une prestation et démarche
de fidélisation
Différentes techniques de vente et de relation
clientèle adaptées au monde du spa

MARKETING

CRÉATION ET SUIVI MARKETING INTERNE

Suivi et évolution de la carte de soins
Organisation des présentations produits
et soins
Création d'offres de « programmes de soins »
et « offres groupées »
Actions de fidélisation clientèle
Mise en place d'indicateurs d'atteinte
d'objectifs
Accueil de la clientèle

CRÉATION ET SUIVI MARKETING EXTERNE

Promotion et communication de l'offre
de service
Identification des caractéristiques
du marché et intégration de l'offre dans
son environnement
Création de plans marketing externes
et suivi de la communication
Mise en place d'indicateurs d'atteinte
d'objectifs
Suivi et contrôle des approvisionnements,
des fournisseurs et des activités

UTILISATION DE LOGICIEL SPÉCIALISÉ DE GESTION SPA

Suivi clientèle, postes de travail, stocks
et financier

SUIVI ET BILAN

Accueil et intégration du groupe
Projet professionnel et suivi individuel
Évaluations et validation
Bilan final

OPTION : ANGLAIS PROFESSIONNEL

Pour plus d'informations
sur la formation SPA MANAGER,
contactez Laurence Rey au 06 01 88 18 99
et sur contact@ecole-terranostra.com

SPA PRATICIEN

Une formation qualifiante de 536h* pour pratiquer dans les grands spas, hôtels de luxe, centres de bien-être** ou instituts de beauté.

Tandis que - à l'échelle nationale - la majorité des formations Spa Praticien proposent 5 à 7 massages, notre cursus Terra Nostra, unique en France, vous assure :

- **l'enseignement pratique des 12 massages les plus demandés en France :** massage habillé ou à l'huile ou encore massage assis ;

- **l'enseignement théorique des deux piliers de la santé asiatique** : la Médecine Traditionnelle Chinoise et l'Ayurvéda ;

- **l'enseignement des arts traditionnels du Bien-être**, pré-requis indispensable pour travailler dans un établissement de bien-être : comprendre l'histoire des soins du monde, leur technique, leur composition, connaître les différentes recettes ancestrales.

- **l'initiation aux secrets des maîtres asiatiques**, pour apprendre à être un masseur performant, sans se fatiguer, grâce à la formation « **l'Énergie du Masseur** » ;

- **une formation « Aromathérapie et Naturopathie »** dispensée par une naturopathe reconnue pour devenir un vrai thérapeute bien-être.

- **une formation aux bases d'anatomie indispensables pour devenir professionnel,** dispensée par un osthéopathe confirmé ;

- **plus de 1000h de stage** pour mettre en application le savoir transmis durant les cours. Le massage, c'est 98% de travail et de technique. La technique n'est rien sans les heures d'entraînement. Ces heures de pratique font la différence sur un CV.

Le programme de la formation

PRÉ-REQUIS

Arts Traditionnels du Bien-Être
Étude des différents soins du monde
Énergie du Masseur
Aromathérapie & Naturopathie
Principes de base de l'Ayurvéda
Principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise
Anatomie adaptée au Masseur
Hygiène
Vente, écoute et accompagnement client
Option : anglais professionnel

PRÉPARER LE POSTE DE TRAVAIL

Adaptation des facteurs d'ambiance à la culture du soin
Participation au maintien de l'organisation de l'espace

PRENDRE EN CHARGE LE OU LA CLIENT(E)

Préparation du ou de la client(e) au soin

LES SOINS DU CORPS

L'art des bains
L'art du Hammam
L'art du sauna
Les gommages
Les enveloppements

LES 12 MASSAGES DU MONDE

L'AMÉRIQUE
Massage californien
L'INDE
Abhyanga
Shirotchampi
Kansu
L'indien du visage
L'ORIENT / MAGHREB
Massage oriental
LA POLYNÉSIE
Taurumi Maohi niveau 1
L'INDONÉSIE
Massage balinais
LA THAÏLANDE
Nuad Bo'rarn niveau 1
LE JAPON
Shiatsu niveau 1
ANMA niveau 1
LA CHINE
Réflexologie plantaire niveau 1

* Le certificat de SPA PRATICIEN, est reconnu par la Convention Collective de l'Esthetique-parfumerie et enseignement associé depuis janvier 2011.

** Thalassothérapie, thermalisme, balnéothérapie ou instituts de beauté spécialisés.

Pour plus d'informations sur la formation SPA PRATICIEN, contactez Laurence Rey au 06 01 88 18 99 et sur contact@ecole-terranostra.com

NATUROPATHE

Une formation qualifiante de 1500h sur 3 ans pour devenir le partenaire de la santé et du bien-être.

La **Naturopathie** vise à préserver et optimiser le Bien-être dans sa GLOBALITE (impacts physiques, physiologiques et psycho-émotionnels). Cette formation **unique en France** propose une formation complète associée à un stage en entreprise et à une vraie spécialité « l'auriculothérapie ».

Depuis le 29 Mai 1997, la naturopathie est répertoriée comme médecine non conventionnelle par la CEE, et comme médecine traditionnelle par l'O.M.S aux côtés des médecines chinoises et ayurvédiques.

La Naturopathie, est un métier d'avenir, ses débouchés sont variés. De plus en plus plébiscitée par le grand public, partenaire de la santé et du bien-être, la naturopathie offre l'opportunité, à l'issue d'une formation solide et sérieuse, de nouvelles perspectives professionnelles.

- exercice en cabinet de consultation ;
- magasins diététiques et d'alimentation bio ;
- laboratoires de compléments alimentaires, de phytothérapie, d'aromathérapie, … ;
- centres de remise en forme, de bien-être, … ;
- conseils et interventions en entreprise ;
- salons spécialisés bio, bien-être et médecines douces ;
- journalisme bio et bien-être ;
- spa, thalassothérapie, thermalisme et balnéothérapie ;
- formation, éducation à la santé dans différents types de structure (aide à la personne, écoles, ...).

Notre cursus Terra Nostra, unique en France, vous propose une formation sérieuse complétée par un stage en entreprise et associée à une vraie spécialité : **l'auriculothérapie**.

Le programme de la formation

Anatomie, physiologie, pathologie, biologie

HYGIÈNE VITALE

Fondement de la naturopathie
Nutrition : Compréhension d'une réforme alimentaire
Psycho-Relaxation : protection du thérapeute, yoga, méditation, taï chi, Qi gong taoiste et respiration
Hydrologie
Techniques manuelles (10 jours à choisir parmi ces formations) : massage californien, massages ayurvédiques indiens (abhyanga, Kansu et Shirotchampi), massage japonais assis Anma, réflexologie plantaire, shiatsu, massage thaï, massage polynésien, massage balinais
Hygiène vitale de la femme enceinte, de l'enfant et du 3e âge

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET VÉGÉTAUX

Biothérapies : homéopathie de terrain, oligo-éléments, sels de shussler…
Phytologie, Élixirs du Dr Bach et élixirs minéraux, cristaux de base, litho thérapie
Aromatologie : huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales

TECHNIQUES DU BILAN VITAL

Iridologie : l'observation de l'iris
Morphopsychologie
Auriculothérapie : Réflexologie qui utilise le pavillon de l'oreille
Bilans biologiques et de terrain : Analyse de sang
Étude des pathologies en naturopathie
Conduite de séance et synthèse

DÉONTOLOGIE

Réglementation : déontologie, social, fiscal et législation

BREVET NATIONAL DE SECOURISME

MÉMOIRE

Pour plus d'informations
sur la formation NATUROPATHE,
contactez Laurence Rey au 06 01 88 18 99
et sur contact@ecole-terranostra.com

« La confiance est un élément majeur : sans elle, aucun projet n'aboutit. »
Eric Tabarly

PRÉ-REQUIS

LES ARTS TRADITIONNELS DU BIEN-ÊTRE

Durée : 5 jours – 35h

L'essentiel des connaissances indispensables pour travailler en Spa, Thalasso ou autre établissement de bien-être.

Programme

Les différents métiers du bien-être
Esthétique, Thermalisme, Thalassothérapie, Balnéothérapie, Thermo ludisme, Spa et comment créer un Spa.

Historique, explications, déroulement et objectifs des différents soins du monde

Les différents gommages et enveloppements du monde

Pratique : les différentes techniques

Exemples de recettes de gommages et d'enveloppements

L'ANATOMIE ADAPTÉE AU MASSEUR

Durée : 1 jour – 7h

Connaissance essentielle au métier de thérapeute bien-être, l'anatomie du corps humain est pourtant souvent la lacune du masseur. Terra Nostra vous propose d'acquérir cette connaissance essentielle grâce à une journée de formation animée par un masseur - kinésithérapeute ostéopathe.

Objectif
Vous enseigner de manière ludique, simple, claire et concise, grâce à une pédagogie vivante, la connaissance nécessaire pour pratiquer vos massages.

Programme
Apprendre, repérer et sentir les muscles du corps humain.
Comprendre tout le fonctionnement os et articulaire du corps humain.
Repérer et connaître précisément les os et articulations.
Adapter ses gestes aux zones touchées en tenant compte des limites du corps humain.
Comprendre tout le fonctionnement des systèmes du corps humain.
Repérer et connaître tous les organes du système viscéral.

L'ÉNERGIE DU MASSEUR

Durée : 5 jours – 35h

Découvrez les techniques ancestrales que les masseurs orientaux utilisent pour préserver leur énergie. Longtemps gardées secrètes, ces pratiques sont désormais librement diffusées dans le monde.

Les sources vitales
Au-delà de la technique, il y a l'Être. Parce que l'on masse bien plus avec ce que l'on est, qu'avec ce que l'on sait, tout masseur se doit, pour donner le meilleur de lui-même, de cultiver sa vitalité.

Bienfaits
Amélioration de la concentration / Amélioration de l'écoute / Amélioration de la souplesse / Meilleure gestion de l'effort / Réduction de la fatigue / Purification intérieure

Les 5 temps du masseur
Avant : l'échauffement et la méditation.
Pendant : l'attention totale et le silence intérieur.
Entre deux : se recharger par les techniques flashes.
Après : se libérer des énergies nocives.
Toujours : renforcer sa résistance.

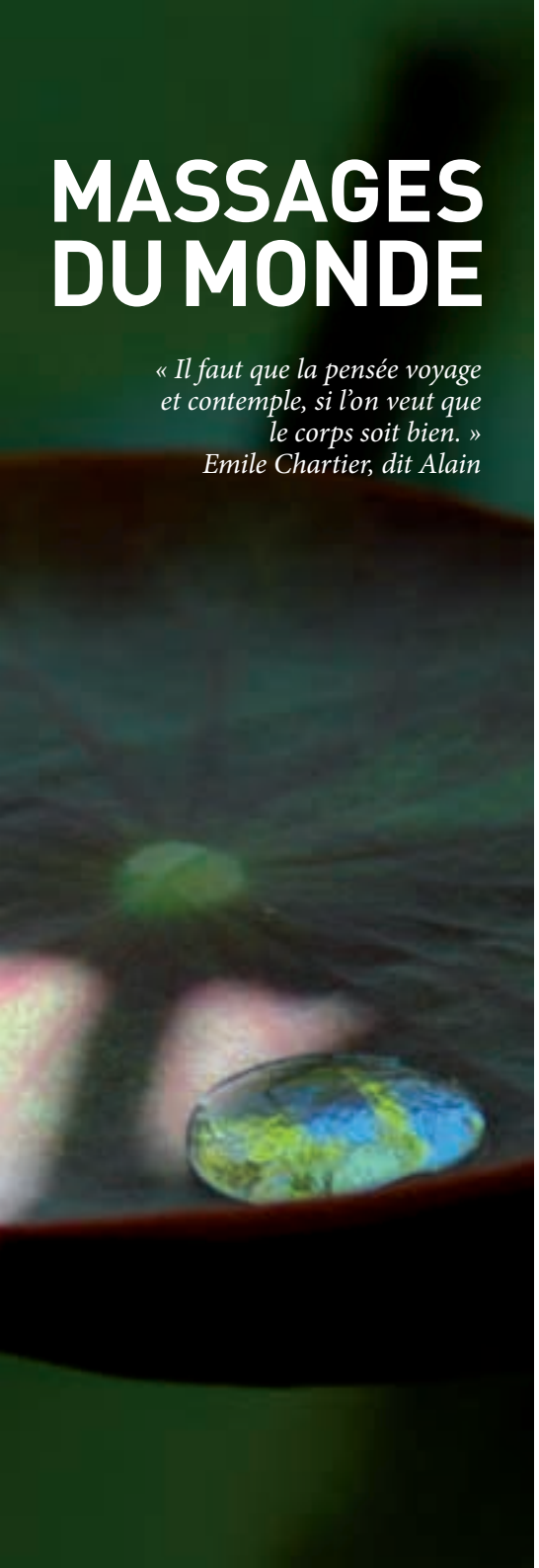
Programme
Yoga
Qi gong
Méditation
Dextérité
Magnétisme
Respiration
Échauffement
Hygiène de vie

AROMATHÉRAPIE & NATUROPATHIE

Durée : 5 jours – 35h

Bilan de santé (2 jours)
Introduction et historique
Le but du bilan de santé
Les techniques du bilan de santé
Les tempéremments naturopathiques
L'iridologie : historique, intérêt de l'iridologie en naturopathie, observation générale de l'iris, l'anamnèse
But final
Programme d'Hygiène Vitale
Les 3 Cures : désintoxication, revitalisation et stabilisation
Hydrologie : hydrologie/hydrothérapie, le rôle de l'eau dans le corps humain, les grands noms de la balnéologie, les cures internes/externes
Bibliographie

Aromathérapie (3 jours)
Introduction
Bref historique
Biochimie aromatique
Monographie
Terrains naturopathiques
Posologies
Formules
Recettes d'huiles de Massage
Bibliographie



MASSAGES DU MONDE

« Il faut que la pensée voyage et contemple, si l'on veut que le corps soit bien. »
Emile Chartier, dit Alain

L'AMÉRIQUE

/// MASSAGE CALIFORNIEN

et notions de base du massage relaxant
Celui par lequel il faut commencer

Durée : 3 jours – 21h

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle.
Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.
Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes.

Objectif
Vous apprendrez les bases des massages de bien-être grâce à une technique simple, très prisée par les centres d'esthétique et les spas, mais aussi en cabinet privé et dans les centres de développement personnel.
L'incontournable de votre carte de soin.

Bienfaits
Selon la Fédération Québécoise des Massothérapeutes, le massage californien contribuerait à soulager efficacement les personnes souffrant de douleurs chroniques et musculaires, de fibromyalgie, de maladies arthritiques ou autres.
Il pourrait aussi favoriser l'émergence de la mémoire corporelle et aider les personnes ayant vécu un traumatisme ou qui suivent une démarche psychothérapeutique.

Programme
Les bases du massage détente
Bienfaits
Contre-indications
Technique manuelle
Les huiles de massage

L'EUROPE

/// MASSAGE AMINCISSANT

et notions de base de la diététique
L'indispensable qui fidélise

Durée : 2 jours – 14h

Le massage amincissant n'est pas un massage relaxant et par conséquent, n'est pas particulièrement agréable à recevoir.
Le travail manuel est axé principalement sur les zones de cellulite à savoir les cuisses, les fessiers, les hanches et l'abdomen.
La structure du protocole de la formation de massage amincissant est élaborée en fonction des effets physiologiques escomptés. L'usage d'huiles essentielles spécifiques accroît l'efficacité des manœuvres. Laurence Rey, formatrice en centre de thalassothérapie, vous enseignera les techniques requises pour exercer en centre de thalassothérapie, balnéothérapie, thermalisme ou centre d'amincissement. Apprécié de la clientèle, ce massage d'une étonnante efficacité vous permettra de fidéliser votre clientèle. En effet, pour un résultat optimum, il est indispensable qu'il soit reçu sous forme de cure.

Techniques utilisées
Pétrissages / Palper-roulé / Frictions / Échauffement / Soulèvements / Battages / Ventouses / Drainages

Bienfaits
Agit sur les cellules adipeuses
Draine et favorise l'élimination des toxines
Affine la silhouette

Programme
Les bases de la diététique
Physiologie : la cellulite
Les techniques pour la combattre
Nos limites
Protocole de 30 mn
Les huiles essentielles minceur

/// MASSAGE VISAGE, TÊTE, NUQUE & TRAPÈZES

Durée : 4 jours – 28h

Le rêve pour la clientèle : 1h30 de massage du visage, de la tête, de la nuque et des trapèzes.

Ce massage, créé par Laurence Rey, associe les techniques de relaxation des 5 continents pour une relaxation profonde. Les ondes alpha se déclenchent, provoquant une immense détente, laissant le corps reposé et l'esprit en paix.
Un outil formidable à intégrer à vos soins ou à vendre à la carte.

Programme
Apprendre à respirer - techniques respiratoires
Chromothérapie
Le buste, le visage, les trapèzes, le cuir chevelu
Manœuvres de réflexologie plantaire

/// ÉPILATION RAPIDE À LA CIRE JETABLE

Module réservé aux esthéticiennes

Durée : 2 jours – 14h

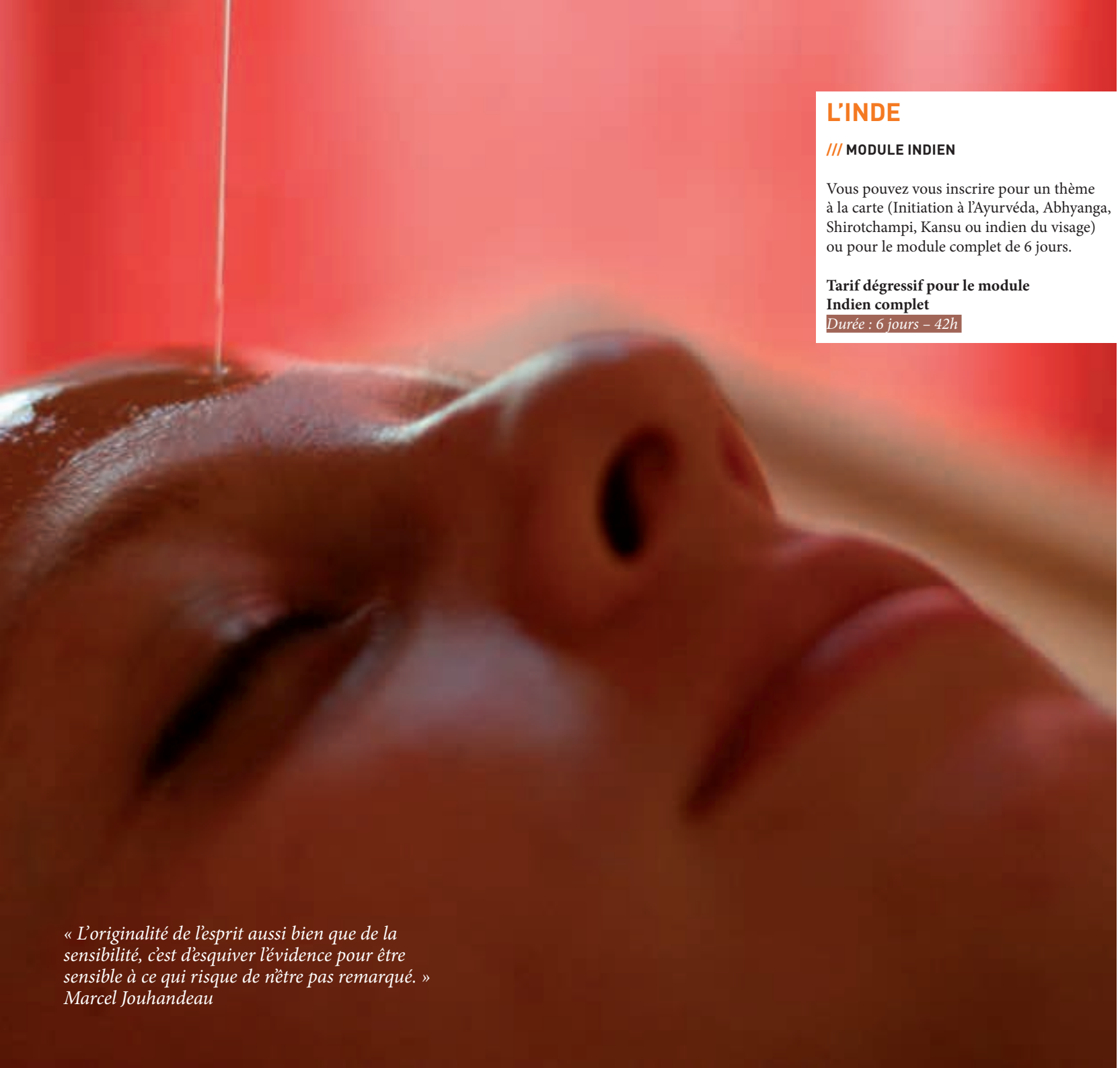
Grâce à une méthode particulière créée par Laurence Rey, vous pourrez enfin être super efficace et rentable dans vos épilations.

Apprendre à assurer une épilation jambes entières + maillot + aisselles en 30 minutes.

Pour les esthéticiennes, un argument en béton sur vos CV.

Pour les chefs d'entreprise, un outil fabuleux pour davantage de rentabilité.

Ce module est réservé aux esthéticiennes qui épilent déjà correctement.



« L'originalité de l'esprit aussi bien que de la sensibilité, c'est d'esquiver l'évidence pour être sensible à ce qui risque de n'être pas remarqué. »
Marcel Jouhandeau

L'INDE

/// MODULE INDIEN

Vous pouvez vous inscrire pour un thème à la carte (Initiation à l'Ayurvéda, Abhyanga, Shirotchampi, Kansu ou indien du visage) ou pour le module complet de 6 jours.

Tarif dégressif pour le module Indien complet
Durée : 6 jours – 42h

/// INITIATION À L'AYURVEDA

Durée : 1 jour - 7h

Née en Inde il y a plusieurs millénaires, l'Ayurvéda, qui signifie en sanskrit « science de la vie », est à la fois une science, une philosophie et un art de vivre.
Elle porte sur l'Homme un regard global. L'Ayurvéda regroupe des théories et des conseils pratiques aidant à se maintenir en bonne santé. Cet enseignement complet permet sans cesse de se rééquilibrer sur les plans spirituel, psychique et physique. Reconnue par l'OMS, cette science millénaire est encore aujourd'hui pratiquée dans les hôpitaux en Inde.

Théorie
La première théorie fondatrice de l'Ayurvéda est la théorie des cinq éléments, « les mahabutha », qui forment un concept énergétique, car pour l'Ayurvéda, tout est énergie. Cette théorie régit l'ensemble de la manifestation, le microcosme comme le macrocosme.

Objectifs
Découvrez les grands principes fondateurs de l'Ayurvéda, l'un des plus riches systèmes de santé de l'Humanité, fruit d'une sagesse ancestrale. Des connaissances indispensables pour aborder l'univers des massages ayurvédiques.

Programme
Histoire / La santé selon l'Ayurvéda / Les 5 éléments / Les 3 doshas : Pitta, Kapha et Vata / Les 7 dathus / Les 13 agnis / Les 3 malas / Questionnaire ayurvédique / Alimentation, principales règles de base / Nadis et marmas / Les différents massages ayurvédiques

/// ABHYANGA
Massage ayurvédique indien du corps entier

Durée : 3 jours - 21h

Abhyanga est l'un des massages les plus populaires de la médecine ayurvédique. Répandu aussi dans le cercle familial, ce grand classique apporte joie et détente, apaise les émotions et permet de rester en bonne santé lorsqu'il est reçu avec régularité.

Objectif
Pratiqué avec de l'huile sur le corps entier, Abhyanga fluidifie la circulation énergétique dans les « nadis » (méridiens), assouplit muscles et tendons, et dérouille les articulations. La détente inonde alors l'être des pieds à la tête.

Bienfaits
Détente et relaxation
Amélioration du sommeil
Emotions en paix
Libération des tensions
Régulation de la respiration
Élimination des toxines
Meilleure vitalité

Programme
Bienfaits du massage
Contre-indications
Techniques manuelles
Postures de travail
Huiles de massage

/// SHIROTCHAMPI
Massage ayurvédique indien de la tête

Durée : 1 jour - 7h

Dès l'origine, partie intégrante des soins de beauté féminins, Shirotchampi était transmis, en Inde, de mère en fille. Selon la tradition du nord de l'Inde, ce massage était donné par la future mariée à sa future belle-mère, la veille de ses noces.
Plus tard, à la surprise des colons anglais, les coiffeurs indiens l'associaient à une coupe. Aujourd'hui, nous leur devons le mot « shampooing » dont la pratique s'est répandue dans nos salons de coiffure.

Originalité de Shirotchampi : il se pratique en position assise. Techniques glissées, frictions, pétrissages et percussions, savamment enchaînés, font disparaître chaque sournoise tension, procurant instantanément une sensation de bien-être immense.

Objectif
Apprendre toutes les subtilités d'un toucher qui allie douceur, précision et fermeté.
À l'issue de la session, vous serez capable de pratiquer un massage de la tête qui vous vaudra bien des sourires rayonnants.

Bienfaits
Entretien de la chevelure / Amélioration du sommeil / Amélioration de la mémoire / Renforcement de la vue / Libération des tensions / Réduction des céphalées

Programme
Bienfaits du massage
Attitude du masseur
Techniques manuelles
Huiles de massage

Massage Shirotchampi

/// INDIEN DU VISAGE

Durée : 3 heures

En Inde, le massage du visage fait partie depuis toujours des soins traditionnels. Associé à des huiles végétales et des plantes, il est l'un des secrets de beauté de plusieurs générations d'indiennes éprises de bien-être.

Le massage indien du visage, pratiqué régulièrement, permet de garder un visage frais et resplendissant : il tonifie les tissus musculaires et cutanés en améliorant la circulation. Dénouant les crispations, il peut aussi, d'après l'Ayurvéda, calmer les maux de tête et améliorer la vue.

Objectif : le mental apaisé
Une efficacité à toute épreuve et un résultat garanti ! Apprendre vingt gestes simples qui exécutés avec précision et concentration, ouvriront le repos à l'esprit comme au corps.

Bienfaits
Diminution du stress
Détente musculaire
Éclat du visage
Diminution de la fatigue
Réduction des rides d'expression
Tonification cutanée

Programme
Bienfaits du massage
Contre-indications
Techniques manuelles
Huiles de massage

/// KANSU
Massage ayurvédique indien des pieds au bol

Durée : 4 heures

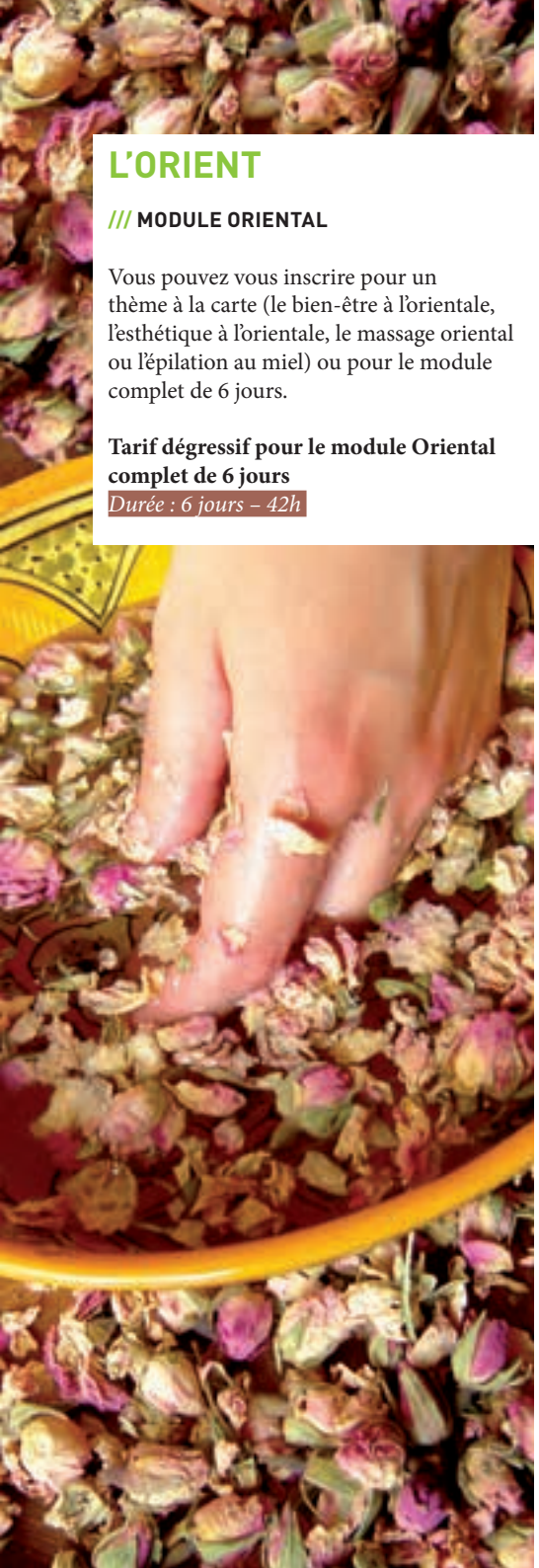
Le massage Kansu est une pratique ancestrale de bien-être d'origine indienne, particulièrement implantée dans l'état du Gujarat. Il se pratique à l'aide d'un bol en alliage métallique frotté doucement sur la plante des pieds. D'une simplicité sans égal, c'est le premier massage qu'apprennent les petits indiens, dès l'âge de cinq ans.

L'utilisation du ghee, beurre clarifié indien, apporte une sensation onctueuse à la stimulation et aide à éliminer l'élément Feu en excès qui consume notre vitalité. Par le biais des zones réflexes situées sur la plante des pieds, c'est l'organisme tout entier qui bénéficie de ce soin.

Objectif
Découvrez, au cours de cette demi-journée, les différentes possibilités du bol Kansu ainsi que les techniques manuelles complémentaires. Simple et incroyablement efficace, le massage au bol Kansu vous permet de proposer une carte de soins diversifiée et de composer vos propres rituels.

Bienfaits
Réduction du stress
Lâcher-prise
Amélioration du sommeil
Équilibrage des doshas
Amélioration du système digestif
Stimulation du métabolisme

Programme
Bienfaits du massage
Contre-indications
Techniques manuelles
Techniques au bol
Recettes du ghee



L'ORIENT

/// MODULE ORIENTAL

Vous pouvez vous inscrire pour un thème à la carte (le bien-être à l'orientale, l'esthétique à l'orientale, le massage oriental ou l'épilation au miel) ou pour le module complet de 6 jours.

Tarif dégressif pour le module Oriental complet de 6 jours

Durée : 6 jours – 42h

/// LE BIEN-ÊTRE À L'ORIENTALE

Durée : 1 jour - 7h

Gommage traditionnel au savon noir
Gommage à base d'huile d'olive naturelle effectué à l'aide de la kassa, une fois que la peau est suffisamment attendrie par la transpiration et les pores bien dilatés par la chaleur. Cette exfoliation ferme et énergique, nettoie en profondeur, oxygène le cœur, active la circulation sanguine et débarrasse l'épiderme d'une impressionnante quantité de peaux mortes.

Enveloppement au rassoul
Effet tenseur, raffermissant, adoucissant, purifiant et désincrustant. « Matière qui lave », terre magique du désert dont les cristaux ont été recueillis puis ramollis à l'eau de fleur d'oranger ou de rose, selon le type de peau.

Le rassoul est une argile minérale naturelle extraite en bordure du Moyen Atlas au Maroc. Depuis des siècles, il est employé pour les soins capillaires et corporels. Ses propriétés exceptionnelles conviennent à tous les types de peaux et de cheveux.

Très riche en oxyde de fer et en magnésium, il nettoie et purifie la peau, atténue la sensibilité, adoucit la peau rêche et rugueuse et agit sur les divers problèmes de peau.

/// L'ESTHÉTIQUE À L'ORIENTALE

Réservé aux esthéticiennes

Durée : 1 jour - 7h

Manucure et beauté des pieds traditionnelle orientale.

Véritable rituel, l'entretien des mains et des pieds est, pour les femmes orientales, aussi important que celui du visage.

Du bain aux boutons de roses séchées, en passant par le gommage au savon noir ou l'utilisation d'eau de fleur d'oranger, la manucure et la beauté des pieds à l'orientale, vous transporteront immédiatement dans la magie des odeurs envoûtantes de l'Orient...

/// MASSAGE ORIENTAL

Durée : 3 jours

Au sens étymologique du terme, *masser* vient de l'arabe *mass* qui signifie pétrir, palper, presser. Rien d'étonnant donc à ce que le massage puise en grande partie ses racines dans les pays du Maghreb où son développement ainsi que celui des hammams remonterait au 7e siècle sous l'impulsion du prophète Mahomet.

Au Maroc, le massage est bien plus qu'un rituel, c'est en fait une véritable institution où, chaque semaine, les hommes et les femmes se retrouvent au hammam afin de se purifier et se détendre.
Conclusion suprême du rituel du hammam, le massage énergique, rapide, tonique et musculaire aux huiles orientales achève la relaxation amorcée par la chaleur de la vapeur.

Objectif
Pratiqué avec des huiles orientales aux odeurs envoutantes sur le corps entier, la massage oriental stimule les circulations sanguine et lymphatique, assouplit muscles et tendons.

Véritable massage de récupération, le massage oriental vous permet d'élargir votre carte de soin aux hommes, aux sportifs et aux femmes dynamiques.

Bienfaits
Détente musculaire / Libération des tensions / Élimination des toxines / Affine la silhouette / Meilleure vitalité

Programme
Bienfaits du massage
Contre-indications
Techniques manuelles
Postures de travail
Huiles de massage

/// ÉPILATION AU CARAMEL

Durée : 2 jours - 14h

La femme orientale traque sa pilosité plus que toute autre. À mi-chemin entre le devoir et la tradition, l'épilation est aujourd'hui un rituel incontournable de la beauté maghrébine.

La pâte onctueuse servant à l'épilation, est constituée de sucre, d'eau de fleur d'oranger et de citron. Une fois pétrie, la boule de cire encore tiède, mais non filante, est roulée en mouvements continus sur la peau et arrache le poil à la racine.

Considérée comme la meilleure des épilations au monde, l'épilation au caramel ne casse pas le poil, arrache même les duvets et enlève en même temps les cellules mortes, laissant la peau parfaitement nette et douce. Elle convient parfaitement aux exigences de la femme européenne dont la peau est sensible et a besoin d'être traitée avec douceur.

Objectif
Vous apprendre une méthode d'épilation qui vous différencie des autres instituts et des autres professionnels.
Grâce à ce nouveau savoir-faire, vous augmentez votre marge : prix de revient peu élevé, prix de vente élevé ; la rentabilité forte de cette épilation apporte une bouée d'oxygène profitable à votre institut.

Programme
Techniques d'épilation
Recette de caramel
Huiles de massage post-épil

LA POLYNÉSIE

/// MASSAGE POLYNÉSIEN TAURUMI MAHOI

Durée : 3 jours – 21h

Le massage hawaïen Taurumi Mahoi est l'un des massages préférés des Japonais qui viennent en vacances sur l'île polynésienne. Massage sacré, aussi appelé « Loving Hands Massage », il est transmis depuis des générations par les maîtres guérisseurs de Hawaï.

Technique
Le Taurumi Mahoi se pratique avec les avant-bras sur de grandes longueurs en mouvements amples, roulant comme des vagues sur la plage.

Profond et puissant, il débloque l'énergie dans chaque muscle, chaque tendon.

Objectif
Le Taurumi Mahoi est indissociable de la philosophie et de la tradition qui l'entourent. C'est un enseignement authentique et complet qui vous est transmis dans le respect des coutumes.

Bienfaits
Élimination des tensions musculaires
Drainage des toxines
Harmonisation corps et esprit
Stimulation lymphatique
Amélioration de la circulation
Tonification des tissus

Programme
Historique
Philosophie
Position de travail
Gestion de l'effort
Techniques spécifiques
Fluidité des mouvements

L'INDONÉSIE

/// MASSAGE BALINAIS

Durée : 3 jours – 21h

La technique traditionnelle du massage balinais est une synthèse des 2 types de massage pratiqués en Indonésie : le URUT et le PIJAT. C'est un massage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, qui permet d'évacuer le stress, mais également de pénétrer son être intérieur.

Technique
Effleurages énergétiques, pressions légères et profondes, compression des points réflexes, frictions, percussions, étirements, manœuvres spécifiques d'enroulement par pression tournante, sont les outils mis à votre disposition pour réaliser un massage puissant et unique.

Objectif
Ce massage ancestral a pour but de reconstituer l'équilibre entre l'âme et le corps. On y trouve des manœuvres aussi variées que la digitopression, les étirements, le modelage, le lissage et l'effleurage. Utilisant une huile végétale associée à des huiles essentielles, le masseur effectue de longs mouvements appuyés qui améliorent la circulation.

Bienfaits
Assouplissement du tissu cutané / Assouplissement musculaire / Stimulation de la circulation sanguine & lymphatique / Revitalisation et régénération / Dispersion des zones de tensions / Sculpture de la silhouette / Relaxation profonde et détente

Programme
Bienfaits du massage / Contre-indications / Gestion de son effort / Techniques spécifiques balinaises / Harmonisation de la gestuelle / Huiles de massage

« La réalisation réside dans la pratique. »
Bouddha

LA THAÏLANDE

/// MASSAGE NUAD BO'RARN

Durée : 5 jours – 35h

Né en Inde il y a 2500 ans au sein de la médecine ayurvédique, le massage thaï « Nuad Bo'rarn », est parvenu jusqu'en Thaïlande au gré des migrations du bouddhisme. Aujourd'hui, il est pratiqué en milieu hospitalier et dans les instituts de massages qui fleurissent en ville.

Technique
Pressions, étirements, mobilisations, percussions se succèdent au cours d'un enchaînement structuré dans des postures qui rappellent les asanas du hatha-yoga et les pressions du shiatsu. Le corps, délié, retrouve sa place dans l'univers.

Objectif
Découvrez pas à pas l'intelligence et le raffinement de ce joyau parmi les massages. La maîtrise d'une telle palette de gestes, précise et complète, vous procure d'immenses facilités dans l'acquisition d'autres techniques.

Bienfaits
Diminution du stress, regain d'énergie
Stimulation du système immunitaire
Amélioration du sommeil
Détente musculaire, souplesse et agilité

Programme
Anatomie élémentaire
Massage thaï et yoga
Lignes d'énergie
Techniques de pression
Postures de travail
Limites de mobilisation
Logique d'étirement
Fluidité des transitions
Agilité de déplacement
Gestion de l'effort

LE JAPON

/// INITIATION À LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Durée : 1 jour – 7h

C'est grâce aux missionnaires jésuites que l'occident découvre au XVI[e] siècle la médecine traditionnelle chinoise vieille de plusieurs milliers d'années.
Longtemps réduite chez nous à l'acupuncture, cette médecine voit en l'homme un élément indissociable de l'univers.

Principe
Au-delà de la guérison, la médecine chinoise vise à maintenir un équilibre à l' intérieur de l'organisme en relation avec le cosmos et dans le respect des cycles.C'est à travers le réseau complexe des méridiens que s'établit la communicationentre les différentes parties du corps.

Objectif
Comprendre ce qu'est la santé selon la médecine chinoise et les solutions qu'elle propose pour la préserver. Une vision qui dépasse largement les simples notions de physiologie et d'anatomie pour offrir une conception de l'univers basée sur les correspondances et l'interdépendance.

Programme
Histoire
L'homme et l'univers
Shen et jing
Le qi
Yin et yang
Les 5 éléments
Eléments et personnalité
Déterminer votre élément dominant
Méridiens
Causes des maladies
Méthodes de traitement

/// SHIATSU

Durée : 4 jours – 28h

Au Japon, il y a 300 ans, l'apprentissage des techniques ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise était obligatoire pour les médecins. L'association de cette médecine et des pressions digitales donna naissance au Shiatsu, « pression des doigts ».

Technique
Cet art de la relaxation asiatique permet de sentir tous les points de stress les plus profonds, de les débloquer afin de restaurer la libre circulation des énergies dans tout le corps. Ses effets sont immédiats et ses bienfaits se font ressentir encore plusieurs jours après.

Objectif
Analyser en quelques secondes les points faibles à améliorer, comprendre le mécanisme intérieur de chaque être, déterminer les causes profondes des différents blocages afin de cibler parfaitement le soin le plus approprié pour un résultat optimal.

Bienfaits
Apaisement général
Amélioration de la circulation énergétique
Regain de tonus
Détente musculaire profonde
Facilitation de l'irrigation sanguine
Apporte le détachement

Programme
Qu'est-ce que l'énergie ?
La théorie des 5 éléments
Le shiatsu complet personnalisé
Le centrage du corps
Les méridiens d'acupuncture
Le diagnostic énergétique
La décontraction par zones
Posture et respiration

/// ASSIS ANMA

Durée : 3 jours – 21h

Le terme ANMA provient des caractères 'an' et 'mo' utilisés pour désigner le massage et qui signifient « calmer par le toucher ».
Prenant sa source en Chine, via la Corée, l'ANMA est apparu au Japon au VI[e] siècle. C'est un « kata » pratiqué au sol ou sur table, qui comporte environ 3000 points de stimulation sur l'ensemble du corps.

Le amma fut pendant longtemps le seul massage reconnu au Japon. Il y est une des principales médecine jusqu'au XIX[e] siècle. Enseigné dans des écoles spécialisées, il faisait l'objet d'une licence d'état.
Mais c'est dans les années 1980 qu'est née aux Etats-Unis la version assise. La volonté était de sortir le massage des spas pour le mettre à la portée d'un plus large public en allant jusque dans les bureaux.

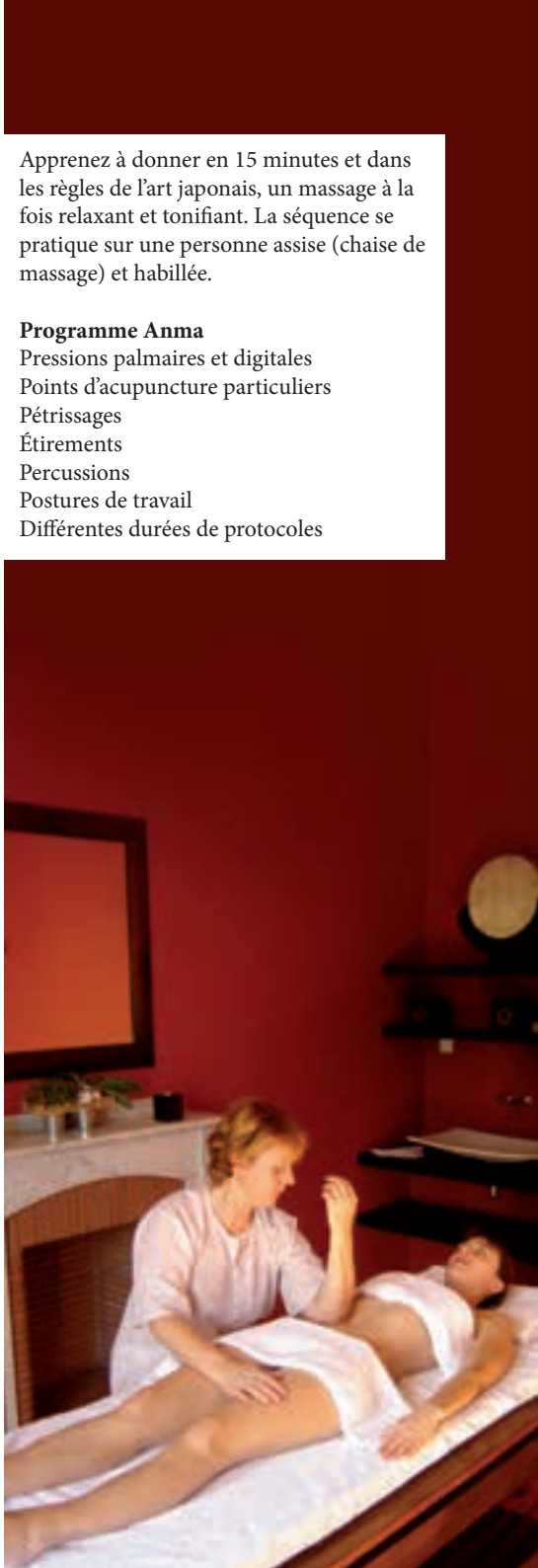
Il est aujourd'hui le massage idéal pour des prestations de massage en entreprise et massage en évènementiel.

Bienfaits
Diminution des tensions musculaires
Amélioration de la souplesse
Stimulation de la circulation énergétique
Amélioration de la circulation sanguine
Détente générale et regain d'énergie

Objectif
Très performant, le massage ANMA assis s'adresse à tous. Sans danger, rapide, pratique, efficace, il a pour objectif d'apporter du bien-être en un minimum de temps par un travail énergétique et musculaire associé à des étirements.
Il vise à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

Apprenez à donner en 15 minutes et dans les règles de l'art japonais, un massage à la fois relaxant et tonifiant. La séquence se pratique sur une personne assise (chaise de massage) et habillée.

Programme Anma
Pressions palmaires et digitales
Points d'acupuncture particuliers
Pétrissages
Étirements
Percussions
Postures de travail
Différentes durées de protocoles



/// BAIN O'FURO

Durée : 4 heures

Selon la tradition japonaise, le bain O'Furo est un lieu de purification du corps et de l'esprit.

La baignoire est faite en sawara, bois particulièrement odorant existant au Japon uniquement. Le bain est toujours pris en harmonie avec la Nature (soit en extérieur, soit à l'intérieur avec vue sur la nature).

La baignoire est remplie d'une eau très chaude et agrémentée de pétales de fleurs.

Un massage détente de la tête, de la nuque et des trapèzes est effectué dans le bain, apaisant les tensions du corps et de l'esprit.

Programme
Histoire
Bienfaits
Contre-indications
La tradition du bain
Technique du bain O'Furo
Massage de la tête

Baignoire japonaise

LA CHINE

/// RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Durée : 3 jours – 21h

Technique manuelle utilisée en Chine pour la prévention ou le soin d'un grand nombre de maladies courantes. Elle peut aussi être une aide précieuse pour le diagnostic dans l'application d'autres thérapies, car elle permet de localiser le mal avec précision.
Le bien-être et la détente qu'elle procure en font une pratique d'une étonnante efficacité.

Technique
Le pied est le reflet de l'organisme tout entier. À chaque partie du corps correspond une zone précise du pied. Cette zone est qualifiée de réflexe car elle permet une action à distance sur la partie associée. La stimulation d'une zone entraîne une libération de l'énergie stagnante, cause du dysfonctionnement.

Objectif
Apprendre à dépister les dysfonctionnements physiologiques et à prodiguer un massage des pieds efficace par stimulation des zones réflexes.

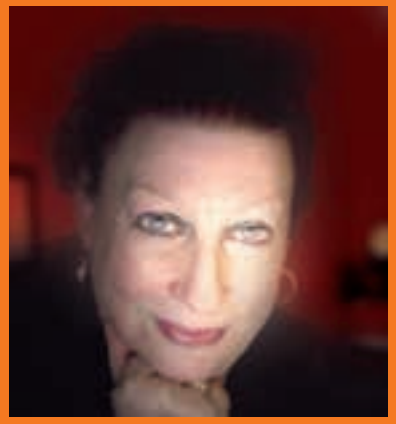
Bienfaits
Soulagement des douleurs
Renforcement du système immunitaire
Détoxication
Action déstressante, détente et relaxation
Régulation des organes vitaux

Programme
Anatomie du pied / Contre-indications / Cartographie réflexe / Zones réflexes / Principes de réflexologie / Technique de dépistage / Manœuvres préparatoires / Soin des pieds

Réflexologie plantaire

/// FENG SHUI
Tout le bénéfice de l'énergétique chinoise au service de votre quotidien

Durée niveau 1 : 2 jours – 14h
Durée niveau 2 : 2 jours – 14h



Juriste de formation, journaliste, écrivain, ***Siska von Saxenburg*** *a fait du bien-être son quotidien.*

Après une expérience internationale du domaine (de 2001 à 2003, elle participe au développement des spas en Asie, pour le compte du gouvernement de Singapour) et après avoir créé des concepts de spa originaux (elle est à l'origine du spa polaire de Harriniva en Finlande et de l'Ultimate Spa au Château de Villiers le Mahieu en Ile de France), elle fonde en 2004, avec Georges Margossian, le site www.guidespa.com, un guide de la spa-attitude à l'attention du public des spas et développe www.proguidespa.com,

Siska von Saxenburg rejoint l'équipe pédagogique de l'École Terra Nostra

un portail dédié aux créateurs de spa et aux investisseurs, devenu aujourd'hui le seul organe d'information indépendant du domaine, sous le nom de Profession Bien-Être. En 2005, elle met au point les **Master Class** destinées aux porteurs de projet dans le bien-être et forme ainsi plus de 120 créateurs.

Auteur de « Feng shui des Affaires » (Éditions Grancher, 2002) et de « l'ABC du Spa » (Éditions Grancher, 2005), elle a écrit en 2011, avec Georges Margossian « Créer et gérer un centre de bien-être » aux Éditions d'Organisation, une bible incontournable du porteur de projet dans le bien-être.
Elle est également la créatrice du Classement Guidespa®, le premier classement national des spas.

Compétences
Création de concepts bien-être rentables
Expert Feng shui
Communication

Principe
Connu en Europe comme un simple placement du mobilier, le Feng shui est en fait un véritable art de vivre. Il s'agit tout simplement de pouvoir « décoder » les énergies qui nous entourent, afin de les apprivoiser et de les équilibrer. Rien d'ésotérique ni de fumeux dans l'opération : le Feng shui, discipline profondément pragmatique, est tout simplement une part de l'énergétique chinoise. Et cet art millénaire permet de résoudre un certain nombre de problèmes de notre quotidien.

Objectif
- Mieux connaître son client, lui apporter du bien-être non seulement sur le plan physique mais également sur le plan mental, lui apporter une prise de conscience et les clefs pour un mieux-être permanent : le Feng shui constitue un outil important pour le praticien dans l'exercice de son métier.

- Le Feng shui lui permettra également de se recharger énergétiquement entre chaque soin, de s'intégrer harmonieusement à une équipe et de gérer efficacement les conflits, grâce à la connaissance des niveaux énergétiques de son environnement.

Bienfaits
Amélioration de la prise en charge du client
Maîtrise de la lecture énergétique de l'environnement
Equilibre des niveaux énergétiques
Gestion efficace des conflits
Prévision à moyen et long terme selon les cycles énergétiques
Résultats rapides et perceptibles

Programme niveau 1
Feng shui environnemental
Jour 1
Principes de base
École de la forme et école de la boussole
Le Tao
Le yin et le yang
Les trois dimensions
Les quatre animaux protecteurs
Les cinq éléments
Le bagua : un instrument universel
Les neuf zones du Feng shui - Huit maisons et taï chi

Jour 2
Repérer les zones favorables
Couleurs et formes
Relier votre espace de travail à votre énergie
Comment intégrer le Feng shui dans votre design
Activer les zones
Corriger une zone manquante ou affaiblie
Symbolique et accessoires

Programme niveau 2
Feng shui relationnel
Jour 1
Utilisation professionnelle des outils Feng shui
Le Tao
Le yin et le yang
Les trois dimensions
Les cinq éléments
Les neuf énergies Feng shui
Les cycles énergétiques

Jour 2
Composer une équipe
Neutraliser les cycles de destructions
Créer des cycles de construction
Améliorer la prise en charge de votre client
Désarmer les situations de crise
Symbolique et accessoires

WEEK-END & SEMAINE DE RETRAITE EN PYRÉNÉES

Méditer, vivre la nature,
se reposer et se retrouver.

Le ressourcement
à un niveau plus vrai
et plus profond.

/// WEEK-END BIEN-ÊTRE

Au cœur des Pyrénées ou au bord de l'océan atlantique, faîtes une pause, le temps d'un week-end, pour apprendre à vous détendre et à vous retrouver.

L'école Terra Nostra organise des stages week-end pour découvrir la méditation yoga, taï chi chuan, Qi gong taoiste.

Du vendredi soir au dimanche soir vous serez logé en gîte

/// SEMAINE DE RETRAITE DANS LES PYRÉNÉES

Abandonnez le stress pour quelques jours de relaxation et de méditation, du corps et de l'esprit. Marche et méditation, massages, yoga, taï chi et Qi gong.

Ressourcez-vous et partez en retraite, à la rencontre de soi, des autres et de la nature.

Pour plus de renseignements, plannings et tarifs sur les STAGES WEEK-END, SEMAINE DE RETRAITE DANS LES PYRENEES contactez : contact@ecole-terranostra.com

SÉMINAIRES RESSOURCEMENT

Un séminaire résidentiel en Pyrénées, au cœur de la nature, pour les citadins stressés.

Durée : 7 jours / 6 nuits

Faites un break, recentrez-vous pour acquérir tous les outils nécessaires vous permettant de retrouver, en toute autonomie, une parfaite harmonie.

Objectif
Se libérer la tête
Se reconnecter à son corps
Retrouver le lien avec la nature
Se recentrer sur l'essentiel
Identifier et comprendre les clefs du bien-être
Acquérir des outils naturels pour gérer son bien-être en totale autonomie
Apprendre à intégrer ces outils dans son quotidien

Programme
La méditation, voie royale vers la paix
La relaxation, l'esprit et le corps léger
La respiration complète pour être maître de son bien-être
L'alimentation saine, le socle d'une bonne santé
Qi Gong, accroître son énergie
Le Dao Yin pour se maintenir en forme
Automassage et Do-In, la détente par le corps
Entretenir la vitalité de ses organes
Harmonisation des chakras et connexion au monde
Gérer son stress et cultiver le détachement au quotidien

L'Animateur Eric BAH, Maître de renommée mondiale pour guide
Consultant bien-être, Eric BAH animera cette semaine de ressourcement. Diplômé en médecine manuelle de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise (France) et de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Shangaï (Chine), Eric BAH s'est perfectionné en Thaïlande.
Coach Bien-être de personnalités telles que Shaka Ponk et Cats on Trees, il anime régulièrement des formations pour des établissements de renom tels que le SPA Anne Sémonin de Moscou ; le SPA Cheval Blanc de Courchevel ; les Thermes de Bagnoles de l'Orne etc… et travaille étroitement avec des grandes marques comme Guerlain, Decléor, Kiehl's et Biotherm. Il entretient son énergie vitale par la pratique du yoga ashtanga et du Qi Gong.

Lieux
Au cœur des terres ou en bord de mer, nous sélectionnons avec soin les lieux d'accueil de nos séminaires.

La ferme de la Source Loubetas compte parmi nos lieux privilégiés. Au cœur des Baronnies, aux pieds du Parc National des Pyrénées (à une altitude de 560 mètres), la Source Loubetas est une ancienne ferme de plus de 200 ans, nichée dans son écrin de verdure surplombant le petit et charmant village d'Asque.

Pour plus de renseignements
et pour toutes réservations,
contactez Laurence Rey au 06 01 88 18 99
et sur contact@ecole-terranostra.com

ATELIERS DE MASSAGES

Nos ateliers sont réservés aux amateurs* désireux d'apprendre à masser dans un cadre privé, en famille ou entre amis.

Les ateliers de 3h sont proposés une fois par mois, le samedi matin, de 9h30 à 12h30.

Chaque atelier est indépendant : vous avez la possibilité de vous inscrire à un seul atelier ou plusieurs selon vos disponibilités.

Chaque atelier aborde un thème différent, pour un apprentissage progressif du massage du corps entier.

En parallèle, vous apprendrez les bases de la relaxation, du toucher, les règles de base du massage au sol ou sur table. Vous serez initié à l'aromathérapie et apprendrez à composer vos huiles de massage vous-même.

Pour une meilleure qualité d'enseignement le nombre de places est limité à 10 personnes.

** Ateliers exclusivement réservés aux non professionnels.*

LES ENGAGEMENTS DE L'ÉCOLE

APPRENTISSAGE DES PROTOCOLES

Massages californien, polynésien, balinais, ayurvédique indien, oriental, minceur : apprentissage des protocoles et des postures permettant de masser confortablement et de s'adapter au contexte de l'intervention.

Réflexologie plantaire : apprentissage de la cartographie des pieds, avec un massage de 20 minutes à 2 heures.

Massages thaï et shiatsu : apprentissage des méridiens.

Apprentissage de modules théoriques : les pré-requis au métier du bien-être

Arts Traditionnels du Bien-être, Naturopathie, Aromathérapie, Énergie du Masseur, Anatomie adaptée au masseur.

Essentiels au passage à la vie active, quel que soit le métier du bien-être.

NOTRE PHILOSOPHIE D'ENSEIGNEMENT

L'enseignant montre l'enchainement des manœuvres d'une partie du corps. Puis, il montre la technique et la gestuelle de chaque geste. L'élève reproduit. À tour de rôle, l'enseignant et l'élève répètent l'exercice afin d'obtenir la gestuelle la plus respectueuse de la tradition du massage.

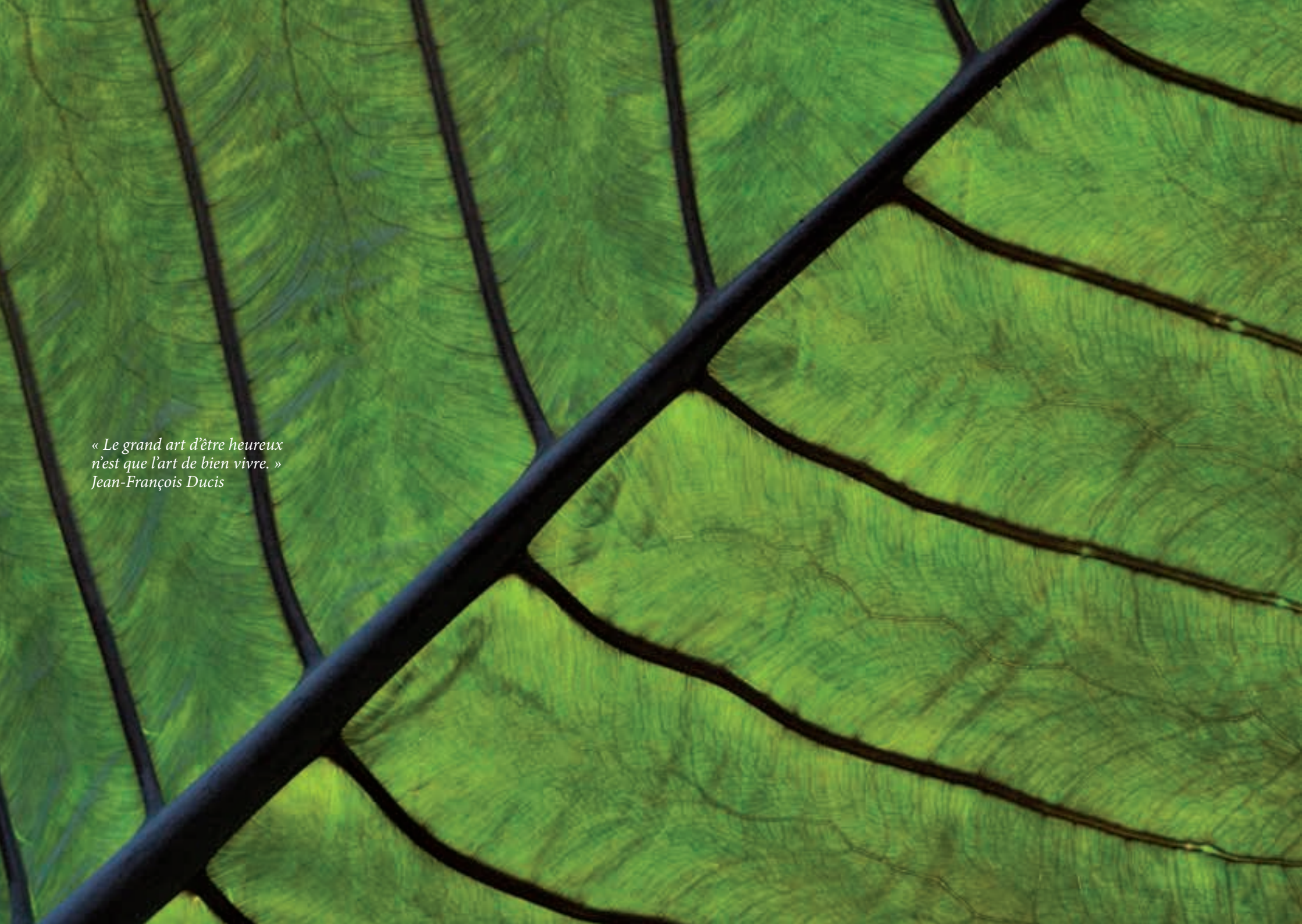
L'apprentissage des massages ayurvédiques, indiens, polynésien, balinais, thaï au sol, shiatsu, réflexologie plantaire et ANMA s'effectue en 2 niveaux.

> **Niveau 1 / initiation :** apprentissage de la technique de base, du rythme et de la pression.
> **Niveau 2 / professionnel :** révision du niveau 1, perfectionnement, techniques supplémentaires, ajout des positions du corps, gestion de l'effort, souffle et respiration, respect du timing.
> Ces techniques doivent être maîtrisées pour aborder une vie professionnelle.

Pour une meilleure qualité d'enseignement, les groupes sont limités à un effectif de 10 stagiaires maximum.

Chaque module est sanctionné par un examen. 30 massages minimum sont demandés à l'élève après le stage. Une évaluation individuelle post-stage valide les 30 massages d'entraînement. Le certificat est enfin remis à l'élève.

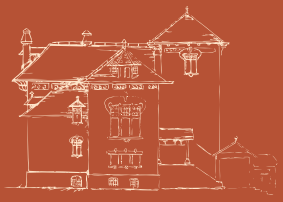
Nos formations ont un but relaxant et non thérapeutique.



« Le grand art d'être heureux
n'est que l'art de bien vivre. »
Jean-François Ducis

designed by bliss © Photos : photothèque Terra Nostra et Bliss

école
TERRA NOSTRA
LES ARTS TRADITIONNELS DU BIEN-ÊTRE



TERRA NOSTRA
École des Arts Traditionnels du Bien-être
+33 (0)5 59 11 60 00
+33 (0)6 01 88 18 99
3 rue Bonado 64000 PAU
contact@ecole-terranostra.com
www.ecole-terranostra.com

Organisme de formation n° 72 64 03518 64
Siret n° 793 816 109 00011