



Apprendre à gérer par soi-même  
Son bien-être et sa santé

**DATES DES ATELIERS DU VENTRE 2014 : LIBERER SES TENSIONS PAR SOI-MEME**  
ATELIERS TOUS NIVEAUX - ANNEE PREPARATOIRE A LA FORMATION **18H45-21H**

Lundi 17 novembre

Lundi 15 décembre

Lundi 5 janvier

Lundi 9 février

Lundi 9 mars

Lundi 30 mars

Lundi 13 avril

Lundi 11 mai

Lundi 1 juin

Lundi 22 juin

**THEMES ABORDES DANS CES ATELIERS (en fonction de l'avancée du groupe) :**

Ventre et respiration

Bien-être du ventre (automassages, relaxation)

Prendre soin de son ventre (rééquilibrage global)

Relaxation du ventre (massage à l'huile)

Ventre et émotions

Ventre et dos

Calmer l'activité mentale

Ventre et axe du corps (rééquilibrage droite/gauche).

Qi gong et ventre

Initiation à un massage complet sur soi I

Initiation à un massage complet sur soi II



Apprendre à gérer par soi-même  
Son bien-être et sa santé

### **DATES SOIREES MENSUELLES DE FORMATION NIVEAU I**

**Initiation au massage du ventre : pratique sur soi et à 2 (Chi Nei Tsang, Médecine Traditionnelle Chinoise et ostéopathie viscérale). Formation accessible à tous.**

Mercredi 15 octobre

Mercredi 26 novembre

Mercredi 10 décembre

Mercredi 14 janvier

Mercredi 4 février

Mercredi 4 mars

Mercredi 1 avril

Mercredi 20 mai

Mercredi 10 juin

### **THEMES ABORDES DANS CES SOIREES (en fonction de l'avancée du groupe) :**

Préparation pour un traitement du ventre : la prise de contact, la respiration et le toucher qui écoute

Les différents massages-détente du ventre : explorer le ventre et défaire les « nœuds »

Détoxification de l'organisme

Lecture du ventre

Le nombril et le système de tensions

Le diaphragme ( « la coupure » entre le haut et le bas)

Libérer l'intestin

Le colon et l'élimination

Le ventre et les émotions...



*Apprendre à gérer par soi-même  
Son bien-être et sa santé*

## **DATES DES SOIREES MENSUELLES DE FORMATION NIVEAU II SUPERVISION ET MEMOIRE**

Mercredi 17 septembre

Mercredi 1 octobre

Mercredi 5 novembre

Mercredi 3 décembre

Mercredi 28 janvier

Mercredi 11 mars

Mercredi 8 avril

Mercredi 6 mai

Mercredi 27 mai

Mercredi 3 juin



Nom / Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone / E-mail \_\_\_\_\_

### **Ateliers mensuels 2014 / 2015**

#### **Libérer ses tensions par soi-même - Le ventre (ateliers tous niveaux). Année préparatoire à la formation**

Sur 10 mercredis de 18h45 à 21h du 24 septembre au 17 juin

**Tarif** 47 € par atelier

Joindre un chèque d'acompte de 141€ (pour 3 ateliers) et 7 chèques de 47€ datés du jour (pour 7 ateliers)\*.

### **Formation professionnelle niveau I**

#### **Le ventre : pratique sur soi et à deux**

**Initiation au massage du ventre (Chi Nei Tsang, Médecine Traditionnelle Chinoise, ostéopathie viscérale). Formation accessible à tous.**

Sur 9 mercredis de 18h30 à 22h du 15 octobre au 10 juin

**Tarif** 94 € par atelier

Joindre un chèque d'acompte de 282€ (pour 3 soirées de formation) et 6 chèques de 94€ datés du jour (pour 6 soirées de formation)\*.

### **Formation professionnelle niveau II**

#### **Supervision et mémoire**

Sur 10 mercredis de 18h30 à 21h du 17 septembre au 3 juin

**Tarif** 68 € par atelier

Joindre un chèque d'acompte de 204€ (pour 3 soirées de formation) et 7 chèques de 68€ datés du jour (pour 6 soirées de formation)\*.

### **Date et signature**

\* En cas d'annulation : dans les deux mois précédant le début des cours, le chèque d'acompte reste acquis ; dans les 26 jours précédant le début des cours, le montant des cours reste acquis intégralement.

**Lieu des cours** : 15 rue Saint-Vincent de Paul 75010 paris

**Bulletin d'inscription à envoyer à : Alexandra Attar-Lassez – Les Portes du Zen**  
9, allée des Meuniers - 92160 Antony

Chèques à adresser à l'ordre de : Alexandra Attar-Lassez – Les Portes du Zen