MAXAM

FORMATION



programme
2005-2006

0 820 820 618
www.maxam.cc

Un savant qui a tout vu ne vaut pas quelqu'un qui a fait une chose de ses mains.
Proverbe chinois



Sommaire

	L'Equipe Enseignante	3
	Revue de Presse	3
	Projet Pédagogique	4
	Mode d'Emploi	5
	Chi Nei Tsang	6
	Relaxation Coréenne	6
	Massage Thaï	7
	Massage Indien du Visage	7
	Tuina Minceur	8
	Lifting Manuel	8
	Massage Japonais des Mains	9
	Massage Japonais des Pieds	9
	Massage Ayurvédique Abhyanga	10
	Shirotchampi	10
[nouveau]	Atelier Massage du Dimanche	11
	Cours de Massage à Domicile	11
[nouveau]	Journée de Révision Massages	12
	Formation Intra-Entreprise	12
[nouveau]	Qi Gong Taoïste	13
[nouveau]	Tai Ji Chuan	13
[nouveau]	Tao de la Femme	13
[nouveau]	Bharata Natyam	14
[nouveau]	Ashtanga Yoga	14
	Conditions Générales	15
	Bulletin d'Inscription	16

L'Équipe Enseignante

Annie Asséraf



Formée au shiatsu et au *Sensitive Gestalt Massage* (méthode Margareth Elke), par Jean Bachelier, Annie a ensuite suivi chez MAXAM une formation complémentaire aux différentes techniques asiatiques.

Vanessa Brouillet



Après plusieurs année de Qi Gong, Vanessa découvre l'Ashtanga Yoga en Australie. Elle poursuit aujourd'hui sa formation en France avec Caroline Boulinguez. Vanessa anime à Marseille le centre *Ashtanga Marseille*.

Alexia Galleron



Alexia a été initiée au temple Wat Pho de Bangkok au massage thaï et à la réflexologie plantaire, avant de suivre une formation complémentaire au centre MAXAM. Elle entretient sa vitalité grâce au Yoga Ashtanga.

Eric Coiho Renoul



Diplômé en médecine manuelle chinoise, Eric a appris le massage thaï avec le Dr Denis Lamboley avant de se perfectionner en Thaïlande aux côtés de Chongkol Setthakorn.

Aisha Sieburth



Initié au Bharata Natyam par le maître Neena Gulati, Aisha a appris le shiatsu avec le maître Kiku Myasaki et suit l'enseignement taoïste de Mantak Chia. Elle enseigne l'art du mouvement depuis 1992.

des formateurs
expérimentés
qui pratiquent
quotidiennement
leurs disciplines



le massage
une fenêtre sur soi

Revue de Presse

ELLE

Apprenez les techniques des pros pour offrir à vos proches des séances de relaxation.

NOUS PARIS

Vous apprendrez les secrets du toucher.

LEXPRESS

Bientôt, vos proches ne pourront plus se passer de vos mains agiles.

Projet Pédagogique

L'offre massages

Que vous soyez parfait débutant, amateur, en reconversion, professionnel ou masseur expérimenté, MAXAM vous propose une vaste de gamme de massages traditionnels asiatiques.
Vous souhaitez vous spécialiser, vous diversifier ou élargir vos compétences avec des techniques complémentaires : vous trouverez ici des formations adaptées à vos objectifs. Découverte, initiation, perfectionnement, plusieurs niveaux d'approche vous sont offerts pour des modules qui vont des pieds à la tête, à l'huile ou habillé.

un large choix

tous niveaux

objectifs professionnel ou personnel

Pédagogie

Notre enseignement privilégie la pratique en s'appuyant sur les notions théoriques strictement nécessaires et indispensables à une bonne compréhension des processus. Dès le début de la formation, un support de cours en couleurs vous est remis personnellement. Chaque cours de massage se déroule selon un protocole pédagogique très précis qui a pour but de vous rendre rapidement opérationnel après la formation. Tous les gestes techniques vous sont montrés et commentés un par un sur un modèle vivant. Durant cette démonstration, l'enseignant s'attache à vous décomposer le mouvement, en vous donnant les indications de respiration et les conseils de positionnement. Il fait ensuite la démonstration d'une séquence complète en vous expliquant les transitions entre chaque technique. Puis c'est à vous de pratiquer deux par deux, l'enseignant passant parmi vous pour conseiller et corriger. A tout moment, vous êtes encouragé à poser des questions et à recevoir le toucher juste de la main même du professeur. A la fin du cycle, vous aurez l'occasion de pratiquer le protocole de massage complet* sous le contrôle de l'animateur. La remise d'un certificat de stage marque la fin de la formation.

* En fonction de la progression du groupe.

pratique intensive et théorie élémentaire

démonstrations pas à pas commentaires détaillés

entraînement en binôme conseil et corrections

support de cours en couleurs

certificat de stage

Développement personnel

Au-delà de la technique, il y a l'Être. Parce que nous massons bien plus avec ce que nous sommes, qu'avec ce que nous savons, tout masseur se doit, pour donner le meilleur de lui-même, de cultiver son énergie vitale. C'est dans cet esprit que MAXAM vous invite à découvrir ces disciplines qui favorisent l'harmonie du corps et de l'esprit par le mouvement et la respiration. Le Bharata Natyam, le Yoga, le Qi Gong, le Tai Ji Chuan, toutes ces pratiques, chacune à sa façon, vous aideront à maintenir votre vitalité, à accroître votre joie de vivre et à éveiller en vous la compassion. Grâce à ces enseignements, vous pourrez envisager de mener une longue carrière pour le bien d'autrui.
Ces cours sont aussi ouverts à tous ceux qui souhaitent simplement, pour leur bien-être personnel, s'initier à des méthodes d'entretien de l'énergie vitale.






Mode d'Emploi

Lire une fiche

Chaque formation de la brochure est présentée par une fiche qui vous donne les renseignements essentiels. Une fiche est divisée en trois parties : l'en-tête, le corps et la marge de droite. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous téléphoner au 0 820 820 618 ou à nous écrire.



L'en-tête

[A1] L'intitulé du stage.
[A2] Le résumé du principe.
[A3] Le tarif. Sauf mention particulière, nos prix sont ttc. Attention : les formations prises en charge sont facturées 192 € ht la journée.
[A4] La durée de la formation. Comptez 6 heures par jour.
[A5] Le niveau de difficulté du stage :
facile
difficulté moyenne
difficile
[A6] A l'huile S ou habillé
[A7] La durée habituelle du soin.

Le corps de la fiche

[B1] Introduction. Historique et actualité.
[B2] Les principes.
[B3] Quelques bienfaits.
[B4] Les objectifs de la formation.
[B5] Le programme du stage.

La marge de droite

[C1] Les dates des formations. Vous voyez tout de suite si le stage a lieu en semaine ou le week-end ; vous vous organisez en conséquence.
[C2] Les horaires. Comptez 1h30 de pause pour le déjeuner.
[C3] Un petit aperçu en images (non contractuelles).

vos questions

par e-mail
contact@maxam.cc

par téléphone
0 82 820 618

par courrier
Maxam
14 rue du Pont Neuf
75001 Paris






Chi Nei Tsang

Le nombril de la santé — 390 €

3 jours
Soin de 1h à 1h30

Transmis par les sages taoïstes de la Chine antique, *Chi Nei Tsang,* par une action directe, désobstrue nos organes pour rétablir une circulation énergétique harmonieuse.

Le deuxième cerveau

Reconnu comme notre deuxième cerveau, le ventre cristallise nos émotions négatives et subit de plein fouet notre mauvaise hygiène de vie. Résultat : des organes bloqués qui entravent la libre circulation de l'énergie et favorisent l'apparition des maladies.

Quand le ventre va, tout va

- amélioration du sommeil
- régulation de la digestion
- élimination des toxines
- stimulation de la circulation
- drainage lymphatique
- soulagement des douleurs

Circulez ! Circulez !

Grâce à un travail précis sur chaque organe, nous apprendrons à rétablir l'harmonie du corps. Les modules 1 et 2 peuvent se faire dans le désordre. En revanche, pour assister au 3ème module il est indispensable d'avoir suivi les deux précédents.

Programme

- anatomie élémentaire
- énergétique taoïste
- le nombril et ses racines
- les portes des vents
- chasser les vents
- détoxication de la peau
- déblocage du diaphragme
- détoxication des organes
- harmonisation de la circulation
- équilibre des émotions

* Chi Nei Tsang 2
du samedi 14 mai au
lundi 16 mai 2005

Chi Nei Tsang 1
du vendredi 11 nov. au
dimanche 13 nov. 2005

Chi Nei Tsang 2
du samedi 10 déc. au
lundi 12 décembre 2005

Chi Nei Tsang 1
du vendredi 17 février au
dimanche 19 février 2006

Chi Nei Tsang 2
du vendredi 17 mars au
dimanche 19 mars 2006

Chi Nei Tsang 3
du vendredi 7 avril au
dimanche 9 avril 2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 360 €*

Relaxation Coréenne

Cool vibrations — 520 €

4 jours
Soin de 1h à 1h30

Technique ancestrale unique dans l'art du toucher, la relaxation coréenne est couramment pratiquée en Corée dans le cadre familial ou entre amis pour partager un moment d'échange privilégié.

Entre ciel et terre

De douces vibrations se propagent à répétition dans le corps entier, atteignant tous les tissus, les muscles, les articulations, les os… Jusqu'à la moelle, chaque cellule retrouve la paix. L'agréable expérience de l'apesanteur se révèle alors à l'être libéré de ses soucis.

Au pays du matin calme

- lâcher-prise
- relâchement musculaire
- libération des tensions
- respiration régulée
- sommeil facile et réparateur
- régulation cardiaque

Détente hors du temps

L'enseignement met l'accent sur la respiration, la fluidité des mouvements et le positionnement optimal qui sont les clefs d'une détente profonde pour le sujet, et d'une économie d'énergie pour le masseur.

Programme

- principes de la relaxation coréenne
- bienfaits à court et moyen termes
- contre-indications
- réactions possibles
- accueil et qualité d'écoute
- anatomie élémentaire
- techniques manuelles détaillées
- postures de travail
- équilibre et déplacements
- rythme et respiration

* du jeudi 5 mai
au dimanche 8 mai
2005

du jeudi 23 février
au dimanche 26 février
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 480 €*



Massage Thaï Traditionnel

Le yoga à deux — 1.440 €

12 jours
Soin de 1h30 à 3h

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

L'alphabet du massage
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.

Source de longévité
- diminution du stress
- détente musculaire
- regain d'énergie
- système immunitaire
- amélioration du sommeil
- souplesse et agilité

Thaï XXL
Formé(e) au *Nuad Borarn* style du nord, dans sa version intégrale de 3 heures, vous découvrirez 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 révèlera les nombreuses ressources de votre propre corps et vous donnera plus tard d'immenses facilités dans l'acquisition d'autres techniques.

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

du mardi 22 février
au dimanche 27 février
et du mercredi 23 mars
au mardi 28 mars
2005

du jeudi 27 octobre
au mardi 1er novembre
et du mardi 22 novembre
au dimanche 27 novembre
2005

du mardi 7 mars
au dimanche 12 mars
et du mardi 28 mars
au dimanche 2 avril
2006

09h30 – 17h30




Massage Indien du Visage

La beauté naturelle — 130 €

1 jour
Soin de 30 mn
S

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.

Un visage radieux
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.

Massage local pour détente globale
- diminution du stress
- détente musculaire
- éclat du visage
- diminution de la fatigue
- réduction des rides d'expression
- tonification cutanée

Le mental apaisé
« Extraordinaire ! » C'est le sentiment unanime des stagiaires dès leur première semaine de pratique. « Tant d'effets pour si peu d'efforts ! » Au cours de cette journée de formation, vous n'apprendrez qu'une vingtaine de gestes. Vingt gestes simples, mais qui exécutés avec précision et concentration ouvriront le repos à l'esprit comme au corps.

Programme
- bienfaits du massage
- contre-indications
- anatomie du visage
- principes ayurvédiques
- techniques manuelles
- huiles de massage
- huiles et doshas
- recettes de beauté

* mardi 29 mars
2005

lundi 19 décembre
2005

lundi 12 juin
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 120 €*



Tuina Minceur

Belle et Zen 260 €

2 jours
Soin de 1h à 1h30 S

Pour la médecine traditionnelle chinoise, science plusieurs fois millénaire, les causes du surpoids, de la cellulite, s'inscrivent dans un déséquilibre entre le Yin et le Yang : mauvaise alimentation, stress, vie désorganisée, blessures émotionnels, sont autant de facteurs de ce déséquilibre.

Quelle taille de massage ?
La médecine chinoise propose le massage comme l'une des solutions pour favoriser le ré-équilibrage énergétique qui amènera un remodelage de la silhouette et un raffermissement des tissus. Une méthode à combiner avec un changement de mode de vie.

Opération déstockage
- drainage
- élimination des toxines
- amincissement
- raffermissement
- stimulation de la circulation
- tonification des tissus

Menu minceur
L'enseignement vise à combiner les différentes techniques de tuina en fonction de la zone à traiter : le ventre, les cuisses, les fesses, où se loge habituellement la cellulite. Un soin renforcé par l'emploi de la ventouse mobile et du marteau fleur-de-prunier.

Programme
- énergétique chinoise
- physiologie de la cellulite
- points d'acupuncture distaux
- méridien vessie
- massage abdominal
- massage des jambes
- massage des fessiers
- ventouse
- marteau fleur-de-prunier
- huiles essentielles amincissantes

* du samedi 9 avril
au dimanche 10 avril
2005

du mercredi 14 décembre
au jeudi 15 décembre
2005

du mercredi 7 juin
au jeudi 8 juin
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 240 €*



Lifting Manuel

Jeunesse éternelle 390 €

3 jours
Soin de 1heure S

Le Lifting Manuel s'appuie sur les principes énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise datant de l'antiquité. Aujourd'hui le monde occidental découvre ces techniques naturelles comme une alternative avantageuse aux traitements chimiques et à la chirurgie.

Miroir mon beau miroir
Le lifting manuel permet de prévenir et de dissiper les rides par une amélioration de la circulation énergétique dans les méridiens du visage. En fonction du diagnostic, le praticien disperse ou tonifie par digitopression les points d'acupuncture.

Traits détendus
- détente musculaire
- éclat du visage
- réduction des rides
- tonification cutanée

Le retour du printemps
Vous apprendrez les différentes étapes d'une séance de Lifting Manuel réussie : lire un visage au regard des processus de vieillissement, établir un diagnostic d'après les rides, choisir le traitement en tenant compte de la demande, appliquer les différentes techniques et donner les conseils d'hygiène au quotidien.

Programme
- structure de la peau
- processus de vieillissement
- formation des rides
- méthodes de réparation
- anatomie du visage
- énergétique chinoise
- digitopression
- stimulation musculaire
- ventouse et ridoki
- recettes de beauté

du vendredi 16 décembre
au dimanche 18 décembre
2005

du vendredi 9 juin
au dimanche 11 juin
2006

09h30 – 17h30



Massage Japonais de Mains

Le cœur dans la main — 260 €

2 jours
Soin de 10 à 30 mn

Le massage japonais des mains, partie intégrante de la technique *Anma*, est une des façons les plus simples de rester en bonne santé. Précieux avantage : il peut se pratiquer partout, dans n'importe quelle position, sans matériel particulier, sans produit spécifique.

* du samedi 25 juin
au dimanche 26 juin
2005

du samedi 17 juin
au dimanche 18 juin
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 240 €*

Deux paumes par jour

Parcourues de milliers de terminaisons nerveuses, les mains offrent un accès direct à une profonde détente. Dix minutes de massage quotidien associées à une bonne hygiène de vie suffisent à se maintenir en harmonie.

La santé au bout des doigts

- soulagement des douleurs
- amélioration de la mobilité
- réchauffement des extrémités
- détente et relaxation
- réconfort psychologique
- déblocage des articulations

La main facile

Excellente introduction à l'art du toucher, le massage japonais des mains est très facile à appréhender y compris pour les débutants. A l'aide d'un enchaînement savamment étudié, nous apprendrons à stimuler les systèmes circulatoires pour offrir un bien-être à court et moyen terme.



Programme

- anatomie de la main
- position de travail
- contre-indications
- préparation
- manœuvre de base
- éléments de réflexologie
- huiles et crèmes
- techniques détaillées

Massage Japonais des Pieds

Le pied intégral — 260 €

2 jours
Soin de 10 à 30 mn S

Le massage des pieds serait apparu il y a quelques milliers d'années en Chine ou en Inde avant d'entrer au Japon, où les masseurs l'on enrichi de techniques locales. Méthode très populaire car facile à mettre en œuvre, il est notamment pratique pour prendre soin de personnes alitées.

* du samedi 11 juin
au dimanche 12 juin
2005

du samedi 29 avril
au dimanche 30 avril
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 240 €*







De belles plantes

- soulagement des douleurs
- décontraction musculaire
- réchauffement des extrémités
- détente et relaxation
- assouplissement des tissus
- stimulation de la circulation

A pied d'œuvre

Au cours de nombreux exercices pratiques, nous apprendrons à combiner pétrissages, glissés, pressions, percussions, étirements, pour faire naître la détente. Bénéfique seul, un massage japonais des pieds peut aussi préparer avantageusement une séance de réflexologie plantaire.

Programme

- importance du pied
- notions de réflexologie
- énergétique japonaise
- théorie des méridiens
- points d'acupuncture du pied
- anatomie du pied
- manœuvres de base
- techniques de préparation
- massage à sec
- massage avec lubrifiant

Massage Ayurvédique Abhyanga

L'harmonie des origines — 390 €

3 jours
Soin de 1h à 1h30 — S

Abhyanga, est l'un des massages les plus populaires de la médecine ayurvédique, cette science millénaire qui porte sur l'homme un regard global. Répandu aussi dans le cercle familial, ce grand classique apporte joie et détente, et permet de rester en bonne santé lorsqu'il est reçu avec régularité.

Une vague de détente

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

L'équilibre

- détente et relaxation
- amélioration du sommeil
- libération des tensions
- respiration régulée
- élimination des toxines
- meilleure vitalité

La science de la vitalité

Déterminer une constitution par la connaissance des *doshas* et choisir l'huile qui convient, c'est l'un des objectifs de cette formation où vous apprendrez pas à pas les nombreuses techniques manuelles de *l'Abhyanga* qui, combinées, mènent à la détente complète.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- anatomie élémentaire
- principes ayurvédiques
- chakras
- marmas
- techniques manuelles
- postures de travail
- huiles de massage
- huiles et doshas

* du lundi 25 avril
au mercredi 27 avril
2005

du vendredi 27 janvier
au dimanche 29 janvier
2006

du samedi 15 avril
au lundi 17 avril
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 360 €*




Shirotchampi

Le massage qui décoiffe — 260 €

2 jours
Soin de 15 à 45 mn — S

Dès l'origine partie intégrante des soins de beauté féminin, *Shirotchampi* était transmis, en Inde, de mère en fille. 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.

Shampooing compris

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

Cheveux au vent

- entretien de la chevelure
- amélioration du sommeil
- amélioration de la mémoire
- renforcement de la vue
- libération des tensions
- réduction des céphalées

Prise de tête

Deux jours pour apprendre toutes les subtilités d'un toucher qui allie douceur, précision et fermeté. A l'issue de la session, vous serez capable de donner un massage de la tête qui vous vaudra bien des sourires rayonnants.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- attitude du masseur
- anatomie de la tête
- principes ayurvédiques
- techniques manuelles
- huiles de massage
- recettes de beauté

* du samedi 23 avril
au dimanche 24 avril
2005

du samedi 14 janvier
au dimanche 15 janvier
2006

09h30 – 17h30

** tarif spécial : 240 €*






Atelier Massage du Dimanche

Pour parfaits débutants

(forfait 4 ateliers 320 €*) 85 €

** valable 1 an*

3 heures

Soin de 10 à 30 mn S

Enfin un cours de massage pour les parfaits débutants ! Tous les premiers dimanche du mois, d'octobre à juin, une équipe de professionnels vous enseigne les gestes simples qui font du bien. Procurez-vous un agenda : vous allez vous faire de nouveaux amis !

Objectif

Etre capable par des gestes très simples de donner un massage relaxant de 10 à 30 minutes dans le cadre familial.

Contenu

- un cours pratique de 3 heures
- un support de cours en couleurs
- une huile de massage aux huiles essentielles
- un certificat de "Masseur du Dimanche"

Les ateliers

- Visage : raviver le teint, éclaircir l'esprit, favoriser le sommeil.
- Dos : assouplir les muscles, libérer les tensions, soulager les douleurs.
- Epaules : diminuer le stress, débloquer les contractures, soulager les douleurs.
- Pieds : favoriser la circulation, renforcer le système immunitaire.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- attitude du masseur
- accueil et qualité d'écoute
- hygiène et précautions
- postures de travail
- anatomie élémentaire
- principes énergétiques
- environnement propice
- manœuvres de base
- techniques manuelles détaillées
- entraînement deux par deux
- exécution de l'enchaînement complet
- huiles de base
- huiles essentielles
- préparations d'huiles de massage

le 1er dimanche du mois

2005

idée cadeau

6 février : Visage

6 mars : Dos

3 avril : Épaules

1er mai : Visage

5 juin : Dos

2 octobre : Épaules

6 novembre : Pieds

4 décembre : Visage

2006

5 février : Dos

5 mars : Épaules

2 avril : Pieds

7 mai : Visage

4 juin : Dos

09h30 – 12h30

Cours de Massage à Domicile

Pour deux personnes

(par personne) 150 €

2 heures

Soins au choix S

Se former aux massages chez soi et à son rythme avec l'aide d'un professionnel, aujourd'hui c'est possible. MAXAM vous propose une formation personnalisée, adaptée à vos objectifs, suivant votre emploi du temps, et qui vous assure des progrès plus rapides qu'en groupe, pour une durée beaucoup plus courte.

Objectifs

Les objectifs des cours de massage à domicile peuvent aller de la simple initiation à la maîtrise de niveau professionnelle. Pour un but professionnel, il sera en général indispensable de planifier plusieurs cours.

Contenu

- un cours pratique de massage de 2 heures
- un support de cours en couleurs

Pratique et théorie

Les cours, essentiellement pratiques, abordent aussi les notions théoriques indispensables aux massages. Après démonstrations pas à pas, les entraînements se font sous le contrôle de l'enseignant qui corrige et conseille.

Programme (modulable en fonction du cursus)

- bienfaits du massage
- contre-indications
- attitude du masseur
- accueil et qualité d'écoute
- hygiène et précautions
- postures de travail
- anatomie élémentaire
- principes énergétiques
- environnement propice
- manœuvres de base
- techniques manuelles détaillées
- entraînement deux par deux
- exécution de l'enchaînement complet
- huiles de base
- huiles essentielles
- préparations d'huiles de massage

toute l'année
du lundi
au dimanche

objectifs à définir
cursus à la carte
calendrier à déterminer

Paris uniquement
08h00 – 22h00






Journée de Révision Massages

Mise à niveau, échanges et rencontres — 80 €

1 jour
Tous les soins

Quelles que soient les formations de massage que vous avez suivies chez MAXAM, nous vous offrons la possibilité de participer à une journée complète de révision. Vous pourrez enrichir vos connaissances et améliorer votre technique avec l'aide de l'équipe d'enseignants.

dimanche 25 juin 2006

09h30 – 17h30

Vous avez quelques semaines, voire quelques mois, de pratique

Vous pourrez :

- poser des questions
- revoir les bases théoriques
- comprendre le sens de certains gestes
- être corrigé(e)
- bénéficier de conseils
- étudier des adaptations
- partager votre expérience
- rencontrer d'autres masseurs



Vous n'avez pas assez, ou pas du tout, pratiqué depuis votre formation

Vous pourrez :

- prendre un nouvel élan
- bénéficier d'une mise à niveau
- asseoir vos bases théoriques
- poser des questions
- pratiquer sous contrôle
- échanger vos impressions
- rencontrer d'autres masseurs






Programme

- rappels théoriques
- questions-réponses
- démonstrations détaillées
- training deux par deux
- conseils et corrections
- gestion de l'effort

Formation Intra-Entreprise

Une solide formation pour vos équipes — la journée de 6h 192 € ht*

** hors frais de déplacement, hors frais de salle*

Durée au choix
Soins au choix

Des formations à la carte pour instituts de massages, spas, centre de thalassothérapie, instituts de beauté, salon de coiffure, services hospitaliers, etc.

toute l'année
du lundi
au dimanche

objectifs à définir
cursus à la carte
calendrier à déterminer

08h00 – 22h00

Références

ANNE SEMONIN SPA MOSCOW — MILLE ET UN MASSAGES — Amnéa Au Service de votre Bien-Être

Pratique et théorie

Les cours, essentiellement pratiques, abordent aussi les notions théoriques indispensables aux massages. Après démonstrations pas à pas, les entraînements se font sous le contrôle de l'enseignant qui corrige et conseille.

Programme (modulable en fonction du cursus)

- bienfaits du massage
- contre-indications
- attitude du masseur
- accueil et qualité d'écoute
- hygiène
- postures de travail
- anatomie élémentaire
- principes énergétiques
- environnement propice
- manœuvres de base
- techniques manuelles détaillées
- entraînement deux par deux
- exécution de l'enchaînement complet
- huiles de base
- huiles essentielles
- préparations d'huiles de massage






Qi Gong Taoïste

Eveillez votre énergie vitale 295 €

3 jours

L'harmonisation des énergies par le mouvement et la respiration. Une méthode ancestrale pour rendre le corps vigoureux.

du vendredi 14 octobre
au dimanche 16 octobre
2005

09h30 – 17h30

Equilibre

Comment transformer son stress en vitalité, voilà ce que vous propose ce stage de Qi Gong taoïste : tout un art de vivre. Le programme, établi selon les principes révélés par Mantak Chia, vous amènera à pratiquer des méthodes de ressourcement et de développement de votre énergie vitale par le souffle et le mouvement. La pratique, centrée sur des exercices qui allient écoute intérieure et ressenti, vous apportera bien-être et équilibre au quotidien.





Programme

- méditation du sourire intérieur
- sons de la guérison
- techniques d'enracinement
- circulation de l'énergie vitale

Tai Ji Chuan

La danse du Tao 295 €

3 jours

Une méditation dynamique dans la forme taoïste des treize mouvements, un style Yang très ancien.

du lundi 17 octobre
au mercredi 19 octobre
2005

09h30 – 17h30

Dynamique interne

Au cours de ce stage, vous apprendrez le *Tai Ji Chuan* des 13 mouvements, un style qui met en place le travail interne en même temps que la forme. Quelque soit votre niveau et le style de *Tai Ji* que vous pratiquez déjà, ce travail interne, application directe des principes taoïstes ancestraux, vous permettra d'accomplir votre séance de façon encore plus profonde et puissante. Vous découvrez ainsi l'essence même du *Tai Ji Chuan* tel que l'enseigne Mantak Chia.





Programme

- travail de la structure interne
- renforcement des tendons
- techniques d'enracinement
- respiration et mouvement

Tao de la Femme

L'éveil entre terre et lune 200 €

2 jours

Pour les femmes une expérience d'exploration intérieure qui développe l'écoute. L'art de s'ouvrir par le mouvement et la respiration, à sa féminité.

du samedi 22 avril
au dimanche 23 avril
2006

09h30 – 17h30

Epanouissement

La Tao de la Femme est un approfondissement des techniques taoïstes de maîtrise de l'énergie vitale adapté aux besoins de la femme. Tout en développant vos qualités d'écoute, vous apprendrez à cultiver avec profondeur la paix intérieure pendant les séances afin qu'elle inonde votre vie au quotidien. Car la sérénité est le germe de la santé.





Programme

- techniques d'enracinement
- renforcement du Dan Tian
- écoute intérieure
- respiration consciente

Bharata Natyam

Danse du sacré 200 €

2 jours

Apparu dans les temples de l'Inde du Sud il y a environ deux mille ans, le *Bharata Natyam*, danse divine, ne fut définitivement codifié qu'au XIX[e] siècle. C'est au siècle suivant qu'il investit les salles de spectacles, conquerrant un public toujours plus vaste, tout en gardant son caractère sacré.

du samedi 11 février
au dimanche 12 février
2006

09h30 – 17h30

Art et spiritualité

Au rythme d'une musique traditionnelle, le *Bharata Natyam*, heureuse alliance de danse et d'expressions proches du mime, revitalise l'âme et le corps par la profondeur des émotions qu'il exprime.



Expressions

- expression artistique
- motricité
- concentration
- agilité
- expressivité
- sens du rythme

Atelier du corps

A travers différents exercices, vous découvrirez la tradition du *Bharata Natyam* dans ses principales caractéristiques : la richesse des pas, l'expression des mains, les déplacements du corps.



Programme

- travail du rythme
- frappe de pieds
- mudra, langage des mains
- expressions du visage
- placement du corps
- sentiments et émotions
- coordination

Ashtanga Vinyasa Yoga

Power Yoga 150 €

1,5 jour

C'est à Sri Krishnamacharya et Sri K. Pattabhi Jois, deux des plus grands maîtres de yoga contemporains, que nous devons aujourd'hui la connaissance de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* dont ils découvrirent les principes dans un très ancien manuscrit sanscrit.

du samedi 22 octobre
14h30 – 17h30
au dimanche 23 octobre
09h30 – 17h30
2005

du samedi 25 mars
14h30 – 17h30
au dimanche 26 mars
09h30 – 17h30
2006

L'union

L'*Ashtanga Yoga* développe force, endurance, souplesse et concentration grâce à un enchaînement rapide de postures synchronisées avec la respiration. Cette discipline exigeante vise à réaliser l'union… avec soi et avec l'univers.

Corps et esprit

- sculpture de la silhouette
- souplesse et agilité
- détoxication
- stimulation du système immunitaire
- endurance
- amélioration du sommeil
- détente et relaxation
- renforcement de la concentration

L'initiation

Durant ce stage vous serez initié en douceur aux principes de base du *Yoga Ashtanga*, en pratiquant des postures très simples. Dès la fin du cycle, vous ressentirez les bienfaits de cette discipline.



Programme

- histoire et philosophie
- ujjayi pranayama, respiration victorieuse
- bandhas, verrous du corps
- dristis, directions du regard
- salutations au soleil 1 et 2
- asanas, introduction aux postures
- yoga nidra, relaxation
- étude d'un texte ancien

Conditions Générales

1. Inscription

1.1. L'inscription peut se faire par téléphone, par e-mail ou par courrier.
1.2. L'inscription n'est prise en compte qu'à la réception des arrhes.
1.3. Le montant des arrhes est fixées à 100 €uros par module, à l'exception des ateliers *Massage du Dimanche* (réglables au comptant).
1.4. L'inscription vaut acceptation des conditions générales.

2. Paiement

2.1. Les ateliers *Massages du Dimanche* sont payables comptant au moment de l'inscription.
2.2. Pour toutes les formations, le paiement intégral est exigé au plus tard deux semaines avant le début de la formation. Votre inscription ne pourra être confirmée et votre réservation maintenue qu'à cette condition.
2.3. A défaut du paiement intégral au plus tard deux semaines avant le début de la formation, l'accueil du stagiaire ne pourra être envisagé qu'après concertation et dans la limite des places disponibles.

3. Tarifs

3.1. A l'exception des tarifs de formations intra-entreprises, tous nos tarifs s'entendent TTC.
3.2. Les demandes de prises en charges seront étudiées au cas par cas et feront l'objet d'un devis.
3.3. Le tarif des formations prises en charges est égal au tarif des formations intra-entreprise.
3.4. Une ristourne de 5% sur le montant de la formation sera accordée si les conditions suivantes sont réunies et uniquement dans ce cas :

- la formation dure au moins 3 jours.
- l'inscription et le règlement sont faits par internet sur notre site web.
- l'inscription est enregistrée au plus tard 2 mois avant le début du stage.

3.5. Les prix affichés sur notre boutique web tiennent compte de la ristourne mentionnée à l'alinéa précédent.

4. Annulation

4.1. Toute annulation devra être notifiée par écrit.
4.2. Les arrhes ne sont en aucun cas remboursables
4.3. Toute annulation 15 jours ou plus avant le début des cours donnera lieu à un avoir du montant des arrhes valable 2 ans. Le reste des sommes qui auront été versées pourra être remboursée sur demande dans un délai de deux semaines .
4.4. Pour toute annulation moins de 15 jours avant et jusqu'à la veille des cours, les arrhes seront conservées sans contrepartie. Le reste des sommes qui auront été versées pourra être remboursée sur demande dans un délai de deux semaines .
4.5. En cas d'annulation le jour même du cours, ou de non présentation, l'intégralité des sommes versées restera acquise à MAXAM, sans possibilité de remboursement ni d'avoir.

5. Lieu et horaires

5.1. Les formations ont lieu à Paris, sauf mention particulière.
5.2. L'adresse exacte vous sera communiquée dans les jours qui suivront votre inscription.
5.3. Sauf mention spéciale, les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 pour une durée journalière de 6 heures.

6. Ajournement

6.1. MAXAM se réserve le droit d'ajourner une formation jusqu'à 10 jours avant si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Aucun dédommagement, ni compensation, ne pourront être exigé à ce titre. Les sommes versées seront intégralement remboursées.
6.2. L'ajournement sera notifié à chaque inscrit par téléphone, par e-mail ou par courrier.

Bulletin d'inscription

	Cours	Début	Fin	Durée	Tarif	Page
q	Atelier Massage du Dimanche : Visage	06 / 02 / 2005	06 / 02 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Massage Thaï	22 / 02 / 2005 23 / 03 / 2005	27 / 02 / 2005 28 / 03 / 2005	2x6 jours	1 440 €	7
q	Atelier Massage du Dimanche : Dos	06 / 03 / 2005	06 / 03 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Massage Indien du Visage	29 / 03 / 2005	29 / 03 / 2005	1 jour	120 €	7
q	Atelier Massage du Dimanche : Epaules	03 / 04 / 2005	03 / 04 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Tuina Minceur	09 / 04 / 2005	10 / 04 / 2005	2 jours	240 €	8
q	Shirotchampi	23 / 04 / 2005	24 / 04 / 2005	2 jours	240 €	10
q	Massage Ayurvédique Abhyanga	25 / 04 / 2005	27 / 04 / 2005	3 jours	360 €	10
q	Atelier Massage du Dimanche : Visage	01 / 05 / 2005	01 / 05 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Relaxation Coréenne	05 / 05 / 2005	08 / 05 / 2005	4 jours	480 €	6
q	Chi Nei Tsang 2	14 / 05 / 2005	16 / 05 / 2005	3 jours	360 €	6
q	Atelier Massage du Dimanche : Dos	05 / 06 / 2005	05 / 06 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Massage Japonais des Pieds	11 / 06 / 2005	12 / 06 / 2005	2 jours	240 €	9
q	Massage Japonais des Mains	25 / 06 / 2005	26 / 06 / 2005	2 jours	240 €	9
q	Atelier Massage du Dimanche : Epaules	02 / 10 / 2005	02 / 10 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Qi Gong Taoïste	14 / 10 / 2005	16 / 10 / 2005	3 jours	295 €	13
q	Tai Ji Chuan	17 / 10 / 2005	19 / 10 / 2005	3 jours	295 €	13
q	Ashtanga Yoga	22 / 10 / 2005	23 / 10 / 2005	1,5 jour	150 €	14
q	Massage Thaï	27 / 10 / 2005 22 / 11 / 2005	01 / 11 / 2005 27 / 11 / 2005	2x6 jours	1 440 €	7
q	Atelier Massage du Dimanche : Pieds	06 / 11 / 2005	06 / 11 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Chi Nei Tsang 1	11 / 11 / 2005	13 / 11 / 2005	3 jours	390 €	6
q	Atelier Massage du Dimanche : Visage	04 / 12 / 2005	04 / 12 / 2005	½ jour	85 €	11
q	Chi Nei Tsang 2	10 / 12 / 2005	12 / 12 / 2005	3 jours	390 €	6
q	Tuina Minceur	14 / 12 / 2005	15 / 12 / 2005	2 jours	260 €	8
q	Lifting Manuel	16 / 12 / 2005	18 / 12 / 2005	3 jours	390 €	8
q	Massage Indien du Visage	19 / 12 / 2005	19 / 12 / 2005	1 jour	130 €	7
q	Shirotchampi	14 / 01 / 2006	15 / 01 / 2006	2 jours	260 €	10
q	Massage Ayurvédique Abhyanga	27 / 01 / 2006	29 / 01 / 2006	3 jours	390 €	10
q	Atelier Massage du Dimanche : Dos	05 / 02 / 2006	05 / 02 / 2006	½ jour	85 €	11
q	Bharata Natyam	11 / 02 / 2006	12 / 02 / 2006	2 jours	200 €	14
q	Chi Nei Tsang 1	17 / 02 / 2006	19 / 02 / 2006	3 jours	390 €	6
q	Relaxation Coréenne	23 / 02 / 2006	26 / 02 / 2006	4 jours	520 €	6
q	Atelier Massage du Dimanche : Epaules	05 / 03 / 2006	05 / 03 / 2006	½ jour	85 €	11
q	Massage Thaï	07 / 03 / 2006 28 / 03 / 2006	12 / 03 / 2006 02 / 04 / 2006	2x6 jours	1 440 €	7
q	Chi Nei Tsang 2	17 / 03 / 2006	19 / 03 / 2006	3 jours	390 €	6
q	Ashtanga Yoga	25 / 03 / 2006	26 / 03 / 2006	1,5 jour	150 €	14
q	Atelier Massage du Dimanche : Pieds	02 / 04 / 2006	02 / 04 / 2006	½ jour	85 €	11
q	Chi Nei Tsang 3	07 / 04 / 2006	09 / 04 / 2006	3 jours	390 €	6
q	Massage Ayurvédique Abhyanga	15 / 04 / 2006	17 / 04 / 2006	3 jours	390 €	10
q	Tao de la Femme	22 / 04 / 2006	23 / 04 / 2006	2 jours	260 €	13
q	Massage Japonais des Pieds	29 / 04 / 2006	30 / 04 / 2006	2 jours	260 €	9
q	Atelier Massage du Dimanche : Visage	07 / 05 / 2006	07 / 05 / 2006	½ jour	85 €	11
q	Atelier Massage du Dimanche : Dos	04 / 06 / 2006	04 / 06 / 2006	½ jour	85 €	11
q	Tuina Minceur	07 / 06 / 2006	08 / 06 / 2006	2 jours	260 €	8
q	Lifting Manuel	09 / 06 / 2006	11 / 06 / 2006	3 jours	390 €	8
q	Massage Indien du Visage	12 / 06 / 2006	12 / 06 / 2006	1 jour	130 €	7
q	Massage Japonais des Mains	17 / 06 / 2006	18 / 06 / 2006	2 jours	260 €	9
q	Journée de révision	25 / 06 / 2006	25 / 06 / 2006	1 jour	80 €	12

Mme Mlle M. Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Profession : _____ Date de naissance : _____

Je souhaite suivre cette formation à titre : q personnel q professionnel

q J'ai pris connaissance des conditions générales que j'accepte sans réserves.
q Je m'inscris au(x) module(s) coché(s), soit _____* module(s).
q Je joins un chèque de 100 €uros d'arrhes** (non remboursables) par module à l'ordre de MAXAM.

Date : _____ Signature :

** Inscrivez le nombre de modules choisis.*
*** sauf massage du dimanche payable à la commande*