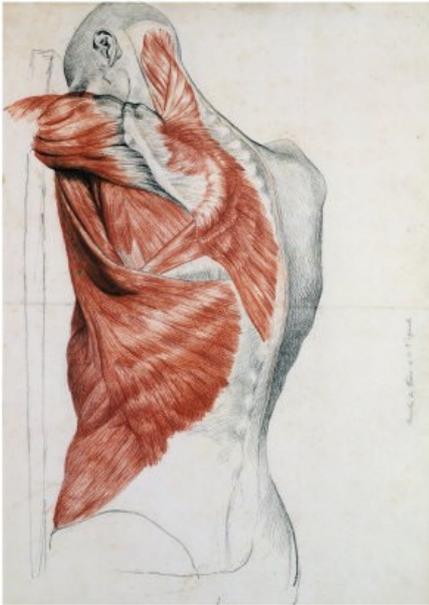


# DEEP TISSUE 1

## STAGE DE MASSAGE RESIDENTIEL DANS LES CEVENNES



### Pourquoi faire une formation de Deep Tissue ?

Le Deep Tissue est un outil précieux pour tous les praticiens et thérapeutes utilisant le massage. Cette technique s'applique aux plans musculaires profonds du corps. Elle requiert la participation active du masseur, par son observation et sa pratique, et celle du massé. Le Deep Tissue répond aux besoins et aux demandes de la clientèle/patientèle de massage global ou de séances visant à rétablir l'équilibre postural.

C'est un massage des tissus profonds : fascias, muscles, tendons et ligaments. Il nécessite une bonne compréhension de l'anatomie musculo-squelettique, une expérience dans les full-body massages, le sens de l'observation et une grande présence à l'autre.

Cette technique libère les tensions musculaires chroniques : les « nœuds » et vise à détendre et réaligner les couches musculaires profondes et les tissus conjonctifs (fascias). Lorsqu'il y a tension musculaire chronique ou blessure, des adhérences se forment au niveau des muscles, des tendons et des ligaments provoquant inflammation, rigidité des tissus, mouvements limités et déséquilibres posturaux.

Par des techniques spécifiques – pressions lentes et profondes avec les coudes, travail actif de la personne massée (muscle energy technique), travail en bandes dans les fibres musculaires... – ces adhésions vont se résorber et les tissus se détendre.

Dans ce stage, nous aborderons l'anatomie dans le mouvement et la lecture posturale du corps. Une grande partie du stage sera consacrée à la pratique. Chaque partie du corps sera étudiée : les muscles du dos avec la ceinture scapulaire, les muscles de la nuque et l'articulation de la hanche ainsi que les muscles profonds du torse et de la respiration, des jambes et des bras.

*Deep Tissue is an often-misunderstood bodywork modality. In this course, students will discover and explore a variety of ways to get a deep release in a client's musculature. Students will begin by learning how the body holds tension and how that tension can cause imbalances in posture and overall health. From there, students will learn many very effective methods for working safely in the deeper realms of the client's body. Strong emphasis will be made on proper body mechanics, compassionate connection with a client, indications and contraindications and many hours of hands on experience.*

*Whether it takes the form of a deeper full body Swedish or a focused session on a specific postural imbalance, Deep Tissue is an invaluable addition to any Bodyworkers toolbox of techniques.*

## A propos du formateur

Ed Lark est un massothérapeute certifié de plus de 20 ans d'expérience. Il est spécialisé en thérapie neuromusculaire (neuromuscular myofascial trigger point) et en massage orthopédique. Il exerce près de San Francisco dans un centre médical en collaboration avec des kinésithérapeutes, chiropracteurs et ostéopathes. Il aime transmettre son métier et enseigne avec passion dans plusieurs écoles renommées de Californie du Nord.



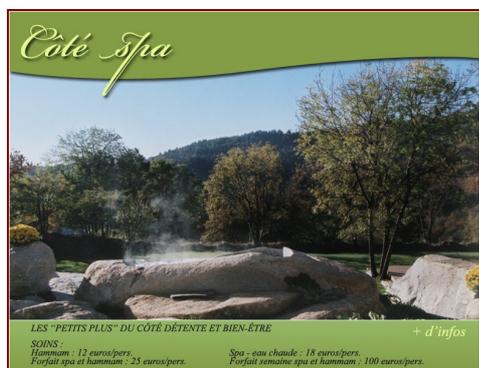
*Ed Lark is a certified massage therapist with over 20 years experience in the field. He specializes in neuromuscular myofascial trigger point therapy and orthopedic massage. He has a clinically oriented private practice in Sebastopol, California, working with physicians, osteopaths, naturopaths and chiropractors in west Sonoma County. Ed loves teaching and has taught at several leading schools in Northern California.*

## A propos du Mas Nouveau



C'est un lieu exceptionnel en pleine nature dans les Cévennes, au seuil de la Lozère. La ferme, restaurée avec soin et ingéniosité, peut accueillir jusqu'à 30 personnes en chambres d'hôtes ou en gîte.

L'hôtesse est une femme passionnée qui a su allier authenticité, nature, et bien-être. Elle privilégie la qualité d'accueil et sa table d'hôte offre des repas à base de produits issus de l'agriculture biologique et du terroir environnant.



Un hammam et un spa de granit en plein air renforcent la singularité du Mas Nouveau et en font un véritable lieu pour se ressourcer.

# DEEP TISSUE 1

## STAGE RESIDENTIEL

<b>Dates</b>	Du dimanche 19 au vendredi 24 avril 2009	
<b>Durée</b>	5 jours	
<b>Horaires</b>	Arrivée et départ à 16h du lundi au jeudi de 9 à 18 h avec pause déjeuner	
<b>Lieu</b>	Le Mas Nouveau, gîte & chambres d'hôtes – Génolhac (30) <a href="http://www.masnouveau.com">http://www.masnouveau.com</a>	
<b>Transport</b>	Possibilité de co-voiturage	
<b>Participants</b>	16 max.	
<b>Formation</b>	Ed Lark, formateur et massothérapeute - Cours en anglais	
<b>Pré-requis</b>	★ Expérience du massage « type suédois » ★ Bonne compréhension de l'anglais (cours dispensés en anglais) ★ Notions d'anatomie très conseillées (muscles, squelette, dans le mouvement...)	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Support de cours anglais/français fourni</li><li>• Baume de massage offert</li><li>• Apporter sa table de massage (au moins une pour 2 stagiaires)</li><li>• 2 draps d'1 personne</li></ul> <i>Facultatif :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appareil photo, caméra</li><li>• Carnet de notes, stylos</li></ul>	
<b>Tarifs</b>	620 €	
<b>Hébergement en pension complète</b>	de 43 à 88 € / jour	
<b>Services à la carte</b>	<b>Hébergement</b> <i>Gîte :</i> 15 € lit double (160 cm) / personne 20 € lit 1 place  <i>Chambre d'hôte :</i> Lit double 30 €/ personne Lit simple 60 €	<b>Repas</b> Petit déjeuner compris Déjeuner 10 € Dîner 18 € <i>Boissons en supplément</i>  <b>Spa 18 €</b> <b>Hamam 12 €</b> <b>Forfait spa + hamam 25 €/ pers.</b> ou 100 €/ pers. par semaine
<b>Modalités</b>	<b>Acompte</b> : 150 € à la réservation - Règlement du solde à l'arrivée <b>Hébergement</b> : règlement au Mas Nouveau	
<b>Contact</b>	Laurence GANDOLPHE 06 81 95 42 11 - fairyloll@gmail.com	