

# Massage des muscles et fortification du moi

François LEWIN

Montpellier – 2 au 5/05/2024

## PRESENTATION

Les massages du muscle sont indiqués pour donner souplesse et force à la personnalité. Le muscle est la partie la plus facilement mobilisée par la volonté. C'est pourquoi la qualité et le tonus du muscle sont directement liés à la capacité et à la manière d'agir dans le monde. Les massages enseignés fortifient les limites la volonté et la perception de soi-même en redonnant sa forme tonique au muscle on assouplit le caractère et on renforce l'indépendance pour clarifier ses désirs et retrouver la joie de sa puissance.

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES A ATTEINDRE

- Repérer les différents muscles, leur rôle et les corrélations psychiques.
- Maîtriser les théories psychologiques du Moi (Bergson, Freud, Jung, Boyesen et les apports des neurosciences).
- Comprendre les résonances corporelles et psychiques.
- Explorer les techniques psychocorporelles d'échauffement dynamique et de prise de conscience du schéma corporel en lien avec le moi.
- Pouvoir identifier des résonances entre le muscle, la sensation, et la structuration psychique.
- Repérer la modification tonique du muscle.
- Fortification du moi : diagnostic, intention, action. Techniques psychocorporelles adaptées aux différents caractères

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

**Public visé :** Tout public majeur.

### Prérequis et modalités d'accès :

La formation requiert une connaissance du vocabulaire dans le domaine de la psychologie et/ou une expérience dans le travail social ou familial et/ou le niveau bac.

## CERTIFICATION :

Une attestation de formation précisant la nature, les acquis et la durée de la session sera remise au bénéficiaire à l'issue de la prestation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

Ils s'appuient à la fois sur des démarches déductives et inductives :

- **Déductives** : les exposés s'appuient sur l'analyse comparée des modèles théoriques. Ils synthétisent une réflexion en amont, issue d'une question, de l'étude d'un cas ou d'une mise en situation. Ils traitent des aspects relatifs au savoir (définition, présentation de concept...).

Des exercices d'application sont également proposés, qui permettent par ailleurs une évaluation formatrice de certains concepts (présence thérapeutique, techniques psycho corporelles...)

- **Inductives** : pour permettre au stagiaire de s'approprier le contenu de l'action de formation, il est amené à découvrir par lui-même, à faire l'expérience de.

Ces démarches sont essentiellement utilisées pour les aspects liés à la mise en œuvre de nouveaux outils (écoute, reformulation, questionnement...). Elles sont basées sur des mises en situation et des jeux de rôle.

### **Moyens pédagogiques :**

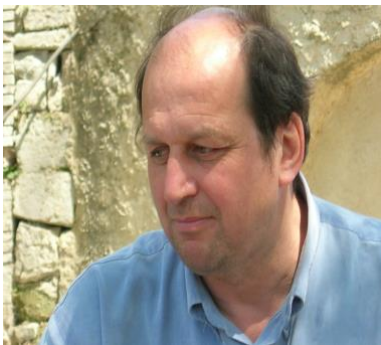
Exposés sur Powerpoint, paper board, tours de table, jeux de rôles, mises en situation et expérimentation. Polycopiés, musique et matériel de dessin.

### **Moyens techniques :**

- Salle équipée de matelas et chaises, paper board. Utilisation de matelas ou tables de massages pour les démonstrations. Utilisation d'un ordinateur et d'un vidéoprojecteur. Musique, matériel de dessin, planches d'équilibre, balles, masques, huiles essentielles, bandeaux, etc.
- Documents pédagogiques remis à l'apprenant ou l'apprenante sous forme de livret pédagogique.

Personnes en charge des stagiaires : Présence de 2 assistants, les noms vous seront communiqués ultérieurement.

### **Moyen d'encadrement :**



**François LEWIN** Thérapeute psychocorporel, formateur, superviseur, conférencier. Il pratique et enseigne la thérapie psychocorporelle en Europe et en Amérique Latine.

Il est co-fondateur de l'École de Psychologie Biodynamique et des centres de Psychologie Biodynamique de Montpellier (1982) et Paris (1995).

Dans son enseignement ou ses conférences, il sait expliquer en mots simples et concrets des réalités complexes, intégrant les paradoxes et les différents niveaux de l'Être dans une vision non dualiste. Profondément convaincu de la richesse de la vie, il sait transmettre la confiance et la liberté dans le quotidien. Dans sa pratique, il permet de vivre des expériences guérissantes de l'Être dans le respect du rythme de chacun.

### **Moyen permettant le suivi et l'appréciation des résultats :**

Suivi de l'exécution : feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée attestation d'assiduité. Attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

Évaluation des compétences :

Verbale : en fin de stage.

Écrite : Compte rendu de stage, à remettre dans un délai d'un mois.

### **Organisation et fonctionnement de la formation :**

Type de formation : Inter-entreprises

Nombre maximum de stagiaires : 24

Durée totale de la formation : 4 jours de 9h30 / 12h30 – 14h30 / 18h30.

Rythme : en continu

Hébergement : sur place et obligatoire, inclus au tarif.

Merci de préciser votre heure et jour d'arrivée et de départ au 04 67 22 40 50 ou par mail [ecole@psychologie-biodynamique.com](mailto:ecole@psychologie-biodynamique.com)

Nourriture : repas assurés par un cuisinier sur place, voir Tarif Formation

Mode d'organisation pédagogique : Présentiel  
Lieu de formation : En centre sauf sur demande contraire

**DATES / HORAIRES :**

1 stage de 4 jours sur Montpellier  
Du jeudi 2 – (démarrage à 11h - Arrivée à **10h**) au dimanche 5/05/2024 (fin du stage à 17h)

**HEBERGEMENT :**

Hébergement et nourriture renseignement au 04 67 22 40 50 ou par mail : [ecole@psychologie-biodynamique.com](mailto:ecole@psychologie-biodynamique.com)

**Accessibilité personnes en situation de Handicap :**

Si un aménagement est nécessaire, merci de nous contacter au 04 67 22 40 50 ou par mail : [ecole@psychologie-biodynamique.com](mailto:ecole@psychologie-biodynamique.com)

**ADRESSE du LIEU :**

- Le Castel Ronceray – 130 rue Castel Ronceray – 34070 MONTPELLIER

**TARIF FORMATION :**

| <b>TARIF 2024</b>            |       |
|------------------------------|-------|
| <b>Particulier</b>           | 800 € |
| <b>Réduit</b>                | 565 € |
| <b>Frais de dossier OPCO</b> | 130 € |
| <b>Repas</b>                 | 108 € |

- Possibilité d'échelonnements