



École de Fascia Bien-Être® et Fascia-Esthétique®

Stage d'Initiation au toucher « Fascia bien-être® »  
et/ou

Préparation aux formations  
de FasciaPraticien(ne) et de Fascia Esthéticienne

## Programme

*Détente profonde, relâchement des tensions, équilibrage du tonus*

Durée de la formation :	2 jours
Date :	08 et 09 juin 2025
Horaires :	10h / 17h avec une pause déjeuner (repas tiré du sac)
Public :	Professionnels du soin du corps, professionnels de l'aide à la personne, esthéticiennes, paramédicaux, personnels de SPA ou de thalasso, personnes désirant s'initier au toucher "fascia".
Pré-requis :	Minimum niveau Bac
Tarif :	130,-€

### Objectifs de la formation

---

- Découvrir un toucher spécifique concernant le fascia, tissu conjonctif réactif aux stress, dans l'équilibrage du tonus du corps.
- Agir sur les crispations des fascias, les tensions musculaires et ainsi permettre une détente profonde et une sensation de bien-être global.
- Développer sa perception pour une meilleure écoute du corps

### Contenus de la formation / Programme

---

Jour 1	Accueil des stagiaires, présentation de la formation, présentation de la formatrice, présentation des participants. <i>Théorie</i> : La méthode utilisée: concepts généraux Le fascia : Sa composition, sa situation dans le corps, ses caractéristiques
--------	--

*Pratiques manuelles :*

Initiation au toucher spécifique fascia bien-être®

Initiation au suivi du mouvement intrinsèque des tissus.

appliqué au thorax (détente, équilibration et harmonisation des fascias).

*Pratique gestuelle :* Travail de la posture en mouvement du praticien

*Debriefing des pratique*

Jour 2

*Théorie :* L'organisation sensorielle de la peau, mouvements linéaires et mouvements circulaires ; notion d'organicité.

*Anatomie :* les grandes nappes musculaires superficielles du corps

*Pratiques manuelles :*

Apprentissage d'un protocole d'harmonisation de l'ensemble du corps de façon globale.

Les différentes prises.

*Pratique gestuelle :* Assis, l'étudiant apprend à percevoir le mouvement linéaire sensoriel en soi.

*Debriefing des pratiques*

### Moyens pédagogique et techniques

---

6 à 8 participants maximum

Cours théoriques avec support vidéoprojection

Pratiques manuelles en binômes sur tables de massage animées par la formatrice.

Une aide dite "à la main" complète la pratique. Après chaque pratique, debriefing au sein du binôme.

### Sanction de la formation

---

Attestation de suivi de formation.

### Lieu de la formation

---

29 avenue Philippe de Girard – 84160 CADENET

### Encadrement

---

Claire Davrainville sera votre formatrice pour votre formation "Initiation/Préformation à la méthode Fascia Bien-Être®".

Claire Davrainville est enseignante diplômée d'état, fasciathérapeute depuis 35 ans, animatrice de groupes depuis 25 ans dans le domaine.

Egalement titulaire dans le domaine des Sciences de l'éducation d'un DESS "Art, mouvement et thérapie", d'un Master 1 en Pédagogie de la perception.