



**Tension-Zen**

## CONTRAT DE FORMATION

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 77 05384 77 auprès du préfet de région d' Ile-de-France  
*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*

Entre les soussignés :

1. L'organisme de formation Tension-Zen n° siret 812 102 614 00011 Ape : 8559B

- 72 avenue de Fontainebleau 77310 St Fargeau-Ponthierry

Entre les soussignés :

L'organisme de formation sas Tension-Zen n° siret 81210261400011 - **72 avenue de Fontainebleau**

**l77310 St Fargeau-Ponthierry**

**I. Le co-contractant : Nom**

**Prénom :**

**lAdresse**

**l**

**lArticle 1** Ont conclu un contrat de formation. Article 1 - Objet: En exécution du présent contrat, l'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation intitulée: **Massage ayurvédique**

**Article 2 - Nature et caractéristiques des actions de formation :** L'action de formation entre dans la catégorie des actions de formation pour les particuliers.

- Elle a pour objectif :
- A l'issue de la formation, (diplôme, attestation de stage) sera délivré(e) au stagiaire.
- Sa durée est fixée à: 3 jours
- Le programme de l'action de formation est le suivant:
  - Historique du massage.
  - Les gestes du massage.
  - Mise en application.
  - Révision.

**Article 3 - Niveau de connaissances préalables nécessaire**

Afin de suivre au mieux l'action de formation mentionnée à l'article 2 et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, le niveau de connaissance(s) suivant : AUCUN

**Article 4 - Organisation de l'action de formation**

• **L'action de formation aura lieu du :**

**De 10h à 12h et de 13h30 à 16h30**

**à St FARGEAU-PONTHIERRY 72 avenue de Fontainebleau 77310**

• **Elle est organisée pour un effectif de.....stagiaires.**

**Article 5 - Délai de rétractation**

A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de **10 jours** pour se rétracter.

Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. **Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.**

**Article 6 - Dispositions financières :** Le prix de l'action de formation est fixé à 380 €

(Les chèques sont à établir à l'ordre de **Sas Tension-zen**)

- la totalité du prix susmentionné selon les modalités de paiement suivantes :

• Les modalités de paiement de la somme de 380 € TTC incombant au stagiaire sont les suivantes: Après un délai de rétractation mentionné à l'article 5 du présent contrat, le stagiaire effectue un premier versement d'un montant de 114.€. Cette somme sera de **30 %** du prix dû par le stagiaire.

Le paiement du solde, à la charge du stagiaire, sera réglé au 1<sup>er</sup> jour du déroulement de la formation, soit : 266€

ou possibilité de régler en 3 fois ( chèques bancaires avec au dos la date du dépôt)

### **Article 7 - Interruption du stage**

En cas de cessation anticipée de la formation du fait de l'organisme de formation ou l'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes : Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

La force majeure est définie par la jurisprudence comme un élément imprévisible, insurmontable et étranger à la personne qui n'exécute pas ses obligations

### **Article 8 - Cas de différend**

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Melun sera seul compétent pour régler le litige.

Fait, en double exemplaire, à St Fargeau, le ...../...../.....

Pour le stagiaire (nom et prénom du signataire)

**Pour l'organisme de formation**

Signature et cachet



# Formation au massage Ayurvédique

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

Cette formation est accessible à tous, débutants, amateurs passionnés ou professionnels du bien-être et/ou de la relation d'aide.

**PRÉ-REQUIS (Niveau de connaissances préalables nécessaire avant l'entrée en formation)**

Le stagiaire est informé qu'aucun pré-requis n'est demandé.

## OBJECTIF

Le massage ayurvédique est un massage complet du corps, qui considère l'être humain dans sa globalité psychique, énergétique et physique. Dans ce massage, des mouvements de réunification globale du corps alternent avec des sollicitations plus précises de chaque partie du corps. Au cours de cette formation, vous apprendrez à travailler les chakras et les marmas, points de croisement des lignes énergétiques du corps. Vous apprendrez également à utiliser la chaleur du corps pour effectuer des balayages énergétiques profonds. Au terme des 3 jours de formation, vous serez capable d'effectuer un massage d'une heure trente alternant mouvements fluides et pressions accentuées ayant un effet profond et durable.

Le protocole est enseigné petit à petit, afin de vous permettre de mémoriser les mouvements et d'intégrer les postures. Vous pratiquerez le massage avant d'être massé à votre tour, ce qui vous permettra de ressentir et comprendre les gestes à effectuer.

## DUREE

La durée de cette formation est de 3 jours, soit 15h

## CONTENU

La formation se déroule en petits groupes .

Un support écrit est remis à chaque participant, ainsi qu'un certificat de formation.

Programme de la formation :

- La nutrition
- Le mode de vie
- L'environnement
- Les 5 éléments (air, feu, eau, terre →→ les doshas)
- Le prakriti
- Les gunas
- Les dhatus
- Les malas
- origine et pratiques du massage.
- les huiles de massage
- Techniques de base du massage
- Etude du protocole complet étape par étape
- Démonstrations
- Révision de l'ensemble des techniques : pratique d'un massage complet.
- Conclusion de la formation.

## METHODE PÉDAGOGIQUE

- Enseignement théorique
- Démonstrations
- Exercices pratiques
- Pratique en binôme, chacun étant tour à tour donneur et receveur.

- Support écrit remis à chaque participant

## **FORMATEUR**

### **Patrice DIOT**

Praticien et formateur en massages bien-être

Energie-thérapeute.

Reflexologue plantaire.

Maître enseignant en Reiki Unitaire et Usui

# Dossier d'inscription : fiche de liaison

*Ces informations sont demandées pour faciliter la formation et nos échanges. Elles ne sont en aucun cas divulguées à un tiers.*

Nom : ..... Prénom:.....

Profession : .....

Thérapies et/ou techniques déjà exercées ou étudiées :

.....

.....

Adresse

.....

.....

C.P. : ..... Ville : .....

E-mail : .....

tél. fixe : ..... tél. portable :

Site internet (si vous en avez un) : .....

Vous avez connu la formation :.....

par un formateur ou collègue : nom : .....

sur internet : nom du site ou moteur de recherche : .....

autre : .....

Si un ami/collègue compte participer avec vous, son nom : .....

Formation(s) à laquelle vous vous inscrivez :

Intitulé : .....

## Les points pratiques de la formation :

**Lieu** : 72 avenue de Fontainebleau 77310 St Fargeau Ponthierry

**Horaires** : de 10h à 12h et 13h30 à 16h30 **Attention : accueil assuré à partir de 9h45**

**Veillez respecter si possible les horaires.**

**Pour me joindre : 06 26 50 44 29**

**Les cours**: Prendre de quoi noter et avoir une tenue manches courtes et **prévoir une bouteille d'eau.**

**Stationnement** : Pour vous garer prévoir un disque de stationnement (zone bleue) sinon en face dans la rue perpendiculaire pas de zone bleue ,stationnement non payant.

**Transport** : Le train part de gare de Lyon et arrive à St Fargeau-Ponthierry.  
Prendre direction ancienne mairie et le centre de formation se trouve à 300 m de l'ancienne mairie .

**En voiture** : de Paris sortie 12 direction St Fargeau-Ponthierry **de l'A6**

**Restauration** : à proximité du centre : pizzeria, crêperie, brasserie, Chinois.

En voiture : mac-do, buffalo etc. **Pas de restauration au centre.**

**COVID19 : voir protocole sur [tension-zen.fr](https://tension-zen.fr)**

A bientôt