Rituel REBOZO

Le rituel Rebozo est un rituel ancestral où deux femmes prennent soin d'une autre femme, dans l'intention de lui permettre de clôturer un chapitre de vie, et de s'ouvrir au nouveau.

Ce rituel est notamment utilisé en suite de post-partum et pour toutes les transitions de vie (mariage, deuil, déménagement, ménopause etc...)

A l'image d'une chrysalide d'où sort un beau papillon, le soin rebozo est un véritable moment à part, avec une préparation et des étapes précises.

Ce soin est originaire du Mexique où les transmissions entre femmes sont le terreau-même de la culture traditionnelle.

Lors de cette formation, vous aurez l'opportunité de comprendre le rituel, d'apprendre ses étapes, sa pratique et de recevoir ce soin rituel afin de le vivre vous même pleinement.

Programme :

- Présentations
- Comprendre le rituel rebozo
- Son origine, son but, ses bienfaits
- Ses étapes clés : temps d'échange bienveillant, massage à 4 mains, temps de sudation, serrage des points clés du corps avec le rebozo
- Préparer un rituel : une tisane réchauffante spécifique, un espace d'accueil
- Temps de partage par l'écoute : comment accueillir et accompagner les émotions, et prendre en compte la globalité de l'être (physique, psychique, émotionnel)
- Apprentissage de techniques essentielles, mouvements et geste clés pour réaliser un massage harmonieux et efficace à 4 mains ou en solo.
- Vous apprendrez à développer votre capacité à ressentir et répondre intuitivement aux besoins de la personne massée.

- Sudation : théorie et mise en pratique - Vous vivrez vous-même cette pratique en tente de sudation

- Temps de serrage : pratiquer en duo le serrage des points clés du corps avec le tissu rebozo - Démonstration de technique de serrage si praticienne en "solo".

- Pratique du rituel complet pour que chacune reçoive et puisse le vivre

Formateur·rice(s) :

- Christine Martineau

Objectifs visés

- Apprendre et maitriser les manoeuvres de massage
- maitriser la mise en place et l'utilisation des tissus
- Comprendre et appréhender le rituel rebozo
- Connaitre ses bienfaits et contre-indications
- connaitre et maitriser les étapes clés du rituel
- Maitriser la préparation du rituel
- Savoir comment accueillir les émotions
- Savoir préparer l'entretien d'avant séance
- Savoir préprarer l'étape de sudation
- maitriser la mise en pratique d'un rituel complet

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Comprendre le rituel rebozo - Son origine, son but, ses bienfaits - Ses étapes clés - Préparer un rituel - accueillir les émotions

- Apprentissage de techniques essentielles, mouvements et geste clés du massage - apprendre à développer sa capacité à ressentir et répondre intuitivement aux besoins de la personne massée - Sudation : théorie et mise en pratique - Pratiquer en duo - Démonstration de technique de serrage si praticienne en "solo".

Journée 2

- Maitriser la Pratique du protocole complet (suite)
- Maitriser la pratique du protocole complet (suite)

Journée 3

- Maitriser la pratique du protocole complet (suite)
- Mise en pratique du protocole complet (suite)

Informations complémentaires

Durée : 21 heures de formation sur 3 jours

Pré-requis :

- Être déjà "Praticienne en massage" ou ayant déjà reçu une formation professionnelle en massage de bien-être.

Public concerné : personne souhaitant se spécialiser en massage bien-être postpartum et de la femme

Tarif 695,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)