



LIFTE

# Formations et stages de Somatothérapie



## LES STAGES

Lifte vous propose de nombreux stages pour vous faire du bien, développer votre créativité et avancer sur le chemin du développement personnel.

LIFTE ( L'Institut Français des Thérapie de l'Être) est reconnu par la Fédération Française de Somatothérapie et propose une formation de haute qualité, en petits groupes afin de garantir un apprentissage précis et efficace dans le respect de chacun.

Les stages se déroulent (sauf mentions spéciales) dans le département de l'Hérault, au Domaine du Moulin. Ce cadre magnifique, en pleine nature, propose un hébergement en chambres de 2 ou 3 personnes maximum avec sanitaires privatifs ainsi que des repas savoureux réalisés avec amour et savoir faire.

Si vous avez la moindre question sur les différents stages, les possibilités de transport (covoiturage), l'hébergement ou que vous avez des demandes particulières, n'hésitez pas à nous téléphoner pour en parler au 06 86 89 08 39. Nous y répondrons avec plaisir.

A très bientôt !!

*Baraly*

# LES STAGES

**Stage de PNL : 8/9/10 février 2019 \_ Département de l'Hérault**

La PNL (Programme neurolinguistique) est un ensemble de Techniques destinées à mieux communiquer dans notre quotidien en instaurant une relation de confiance. On y (re)découvre l'importance de l'empathie, de la synchronicité, l'écoute active, la reformulation, l'impact positif des mots....

La PNL offre également des outils pour favoriser le changement.

On construit réellement sa vie en se posant la question: «Quelle est mon exigence ? » puis : «Quelle est ma stratégie ? »

Dans la vie il n'y a pas d'erreur, pas d'échec. Il s'agit simplement de réajuster sans arrêt.  
Nous avons chacun les ressources en nous pour faire ce que nous désirons profondément.

A qui s'adresse la PNL ?

- À tous les communicateurs professionnels : managers, chefs du personnel, cadres, formateurs, commerciaux, etc...
- À tous les professionnels de la relation d'aide.
- À tous les enseignants et parents soucieux d'apprendre à leurs enfants d'apprendre à apprendre.
- À toutes les personnes soucieuses de leur développement, leur potentiel, leurs ressources et émotions, leur harmonie.

**Stages d' Art-thérapie : 24/25/26 mai 2019\_ Département de l'Hérault**

**27/28/29 septembre 2019\_ Département de l'Hérault**

L'Art-Thérapie offre un espace pour aller rencontrer notre inconscient en utilisant la créativité comme chemin.

Ce processus de créativité se retrouve dans le jeu, la poésie, la musique, le chant, la création d'un objet mais aussi dans la peinture et la danse.

C'est sur la base du jeu que s'édifie toute l'existence expérimentale de l'homme : l'art thérapie est un voyage léger, joyeux et profond dans notre terre intérieure.

« Nous disposons chacun, d'une palette de couleurs imposées, mais c'est à nous, que revient le choix du tableau que nous allons composer à partir de ces couleurs. »

*(Le stage est ouvert à des personnes de tout âge et ne nécessite aucune connaissance artistique préalable.)*

<b>Stages de Psychopathologie :</b>	<b>17/18/19 mai 2019</b>	_(Cycle 1) Département de l'Hérault
	<b>11/12/13 octobre 2019</b>	_(Cycle 1) Département de l'Hérault
	<b>12/13/14 avril 2019</b>	_(Cycle 2) Département de l'Hérault
	<b>31 mai &amp; 01/02 juin 2019</b>	_(Cycle 2) Département de l'Hérault
	<b>13/14/15 septembre 2019</b>	_(Cycle 2) Département de l'Hérault
	<b>15/16/17 novembre 2019</b>	_(Cycle 2) Département de l'Hérault

Afin de mieux aider la personne, le praticien de la relation d'aide doit être capable d'identifier des pathologies psychologiques mais aussi de connaître ses propres limites afin d'orienter éventuellement son client vers un praticien de santé. Le stage permettra également au praticien de développer un regard plus aiguisé sur les relations de cause à effet entre corps et esprit.

Ces stages sont ouverts aux thérapeutes d'autres disciplines qui souhaitent se former en psychopathologie appliquée.

**Merçi de nous contacter avant toute inscription**

**Stages d'anatomie :** 14/15/16 juin 2019 \_ Département de l'Hérault  
6/7/8 septembre 2019 \_ Département de l'Hérault

Ce module a pour objectif d'enseigner aux praticiens la connaissance du corps et sa symbolique, nécessaires aux soins par le Toucher

- \*Appareil locomoteur et sa symbolique fonctionnelle
- \*Les membres superieurs et la ceinture scapulaire
- \*Le bassin ou ceinture pelvienne
- \*Les articulations et leur symbolique
- \*Les muscles, leur dynamique et le jeu musculaire
- \*Structure de la peau et ses maux
- \*Le systeme nerveux
- \*Le systeme respiratoire
- \*Le systeme digestif

**Stage : Respiration profonde : 18/19/20 octobre 2019 \_ Département de l'Hérault**

Il s'agit d'une méthode douce d'auto guérison. C'est un instrument efficace pour resoudre d'anciens blocages tant physiques que psychiques.

En utilisant des techniques simples de respiration dirigée, les traumatismes de naissance et les expériences négatives oubliées ressurgissent à la conscience et sont alors admis, puis dissous et transformés.

Ces revécus libèrent des séquelles et traumatismes, et l'énergie jusqu'ici réprimée par les blocages et tensions se libère pour devenir créatrice. La respiration profonde ouvre la porte à l'harmonie interieure, à une profonde détente, à la confiance en soi et à la joie de vivre...

## **Stage de Bioénergie : 25/26/27 octobre 2019 \_ Département de l'Hérault**

En répondant naturellement à la douleur d'un conflit psychique vécu comme une violence émotionnelle trop forte, voir d'un danger réel ou imaginaire, nous avons tendance à nous rigidifier ou même à paralyser certaines parties de notre corps, ce que W.Reich appelle l'armure.

Cette armure est composée de 7 segments qui sont le siège des tensions sur le plan physique, émotionnel et psychique.

Le Dr. A.Lowen, reprend les travaux de Reich et crée « la Bioénergie » :

Des actings (exercices physiques et respiration) qui vont aller travailler et réduire les tensions musculaires sous forme de nœuds. Les énergies bloquées vont se diluer, libérant les émotions refoulées et favoriser la lucidité. Quand le corps vit et vibre pleinement, nous sommes alors traversés par l'émotion.

Les personnes retrouvent la joie, la liberté, leur nature profonde en se sentant vivant, vibrant...

## **Stage : Techniques de Relaxation : 22/23/24 novembre 2019 \_ Département de l'Hérault**

L'objectif de la relaxation est d'amener la personne dans un état de détente profonde afin qu'elle puisse mieux vivre son stress.

Plusieurs outils vous seront proposés lors de ce module pour atteindre cet état de bien être.

- \*Méditation, guidée sur les chakras ou centres d'énergie
- \*Pratique sur la méditation active
- \*Importance de la respiration
- \*Exercices de lâcher prise en binôme pour prendre conscience des tensions dans le corps.
- \*Postures de Yoga avec accompagnement verbal.
- \*Rêve éveillé
- \*Travail en binôme sur la relaxation coréenne (méthode de Jean Bernard Rishi)

Ces différentes approches vont vous remettre en relation avec tout ce qui n'a pas pu être entendu de vous... Elles apportent de la confiance.

Ce stage est un moment privilégié à s'offrir à soi-même.

## **STAGE D'ETE : L'enfant intérieur : 12-16 juillet 2019 \_ Département de l'Hérault**

Chacun de nous abrite en lui son enfant intérieur qui est vivant, créatif et totalement libre d'être lui-même. En grandissant, pour se conformer aux attentes des parents, il se retranche derrière un masque. « Dis bonjour à la dame, mange ta soupe, ne pleure pas, sois fort... ». C'est ainsi que nous devenons ce que nous ne sommes pas, pour être ce que l'on veut que nous soyons...

Ce stage offre de renouer avec notre enfant intérieur, de lui donner la place qu'il mérite et ainsi de réintégrer dans notre vie d'adulte ses qualités si précieuses pour vivre au quotidien dans l'innocence, la joie de vivre et la force créatrice.

Un temps pour l'Être...

Les bienfaits du massage sont connus depuis des millénaires. Partout dans le monde se sont développées des techniques de toucher qui apportent le repos, dénouent les tensions, favorisent le bien-être et rééquilibrent le flux énergétique.

Avec un toucher juste, le contact passe la frontière de la peau. Accompagné par la respiration, il aborde les mémoires corporelles et permet de réveiller les émotions bloquées dans le corps. Il est alors possible de dérouler le fil pour voir où il mène afin de libérer l'énergie.

Durant ces 4 jours, vous allez découvrir les différents types de massages qui forment la base du somatopraticien (Californien, Shiatsu, réflexologie plantaire, polarités). La méditation active et la créativité seront également de la partie.

Ce stage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent faire un premier pas dans la formation du somatopraticien ou qui, simplement, souhaitent s'initier au massage.

#### FORMATION AU MASSAGE : TECHNIQUES DU TOUCHER (Formation certifiante/ 100h.)

A travers une série de 4 stages de trois jours chacun, LIFTE vous propose de vous former aux différentes techniques de massage.

La posture du masseur, la qualité de présence, les différentes approches techniques seront abordées et approfondies pour vous permettre d'être à l'aise dans cet art subtil du toucher ainsi que dans votre rapport à l'autre.

Que vous soyez dans un projet de reconversion professionnelle, que vous cherchiez à acquérir de nouvelles compétences ou simplement à vous faire plaisir, si l'outil du toucher vous inspire, cette formation est pour vous.

Elle est ouverte à tous et sa certification est **reconnue par la Fédération Française de Somatothérapie.**

**La formation est disponible sur Paris, Nantes, Montpellier, Toulouse et Aix en provence.**

Rendez vous sur le site ou contactez nous pour connaître les dates.

## TARIFS DES STAGES

Stage de PNL		400€ TTC	25h	1 WE
Stages d' Art-thérapie	Stage 1	400€ TTC	25h	1 WE
	Stage 2	400€ TTC	25h	1 WE
Stages de Psychopathologie	Cycle 1	800€ TTC	50h	2 WE
Stages d'anatomie		800€ TTC	50h	2 WE
Stage : Respiration profonde		400€ TTC	25h	1 WE
Stage de Bioénergie		400€ TTC	25h	1 WE
Stage : Techniques de Relaxation		400€ TTC	25h	1 WE
STAGE D'ETE : L'enfant intérieur		600 TTC		5 J
STAGE D'ETE : Initiation au massage		480 TTC		4 J

Les stages se font en pension complète dont le règlement se fait à part.  
Nous contacter au 06 86 89 08 39 pour les frais d'hébergement.

**Pour vous inscrire, renvoyez nous le formulaire d'inscription ci dessous rempli et accompagné impérativement des conditions générales signées ainsi que du chèque d'ahres à l'adresse suivante :**

LIFTE

55, Place Louis et Marie Trégaro / 34000 Montpellier



**LIFTE MODULES 2019 – BULLETIN D'INSCRIPTION**

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

DATE DE NAISSANCE : .....

TEL : ..... em@il: .....

**Je m'inscris au(x) module(s) suivant(s) en 2019 :**

- |   |                        |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> PNL (25h)                          | 8-10 février - 400€    |
| <input type="checkbox"/> Anatomie 1 (25h)                   | 14-16 juin - 400€      |
| <input type="checkbox"/> Anatomie 2 (25h)                   | 6-8 septembre - 400€   |
| <input type="checkbox"/> Psychopathologie appliquée 1 (25h) | 17-19 mai - 400€       |
| <input type="checkbox"/> Psychopathologie appliquée 2 (25h) | 11-13 octobre - 400€   |
| <input type="checkbox"/> Enfant Intérieur (60h)             | 12-16 juillet - 600€   |
| <input type="checkbox"/> Initiation au Massage (48h)        | 19-22 juillet - 480€   |
| <input type="checkbox"/> Art-thérapie 1(25h)                | 24-26 mai - 400€       |
| <input type="checkbox"/> Art-thérapie 2(25h)                | 27-29 septembre - 400€ |
| <input type="checkbox"/> Bioénergie (25h)                   | 25-27 octobre - 400€   |
| <input type="checkbox"/> Techniques de Relaxation (25h)     | 22-24 novembre - 400€  |

Je joins à cette inscription un chèque d'un montant de 400€ par module choisi ainsi qu'un chèque de 95€ par module choisi pour l'hébergement.  
Les chèques ne seront encaissés qu'après le début du stage.

- J'accepte les Conditions Générales de Vente jointes de LIFTE (l'inscription n'est valide qu'après acceptation des conditions générales).

A : ..... Le : ..... Signature : .....



# CONDITIONS GENERALES

## INSCRIPTION

Pour valider l'inscription à la formation ou aux modules individuels, le bulletin d'inscription doit être dûment rempli, daté et signé, la case d'acceptation des conditions générales de la formation « LIFTE » ici-même présentées, cochée.

## CONFIRMATION

Une confirmation des horaires, lieu, accès au stage, est envoyée 15 jours avant le début de chaque stage.

Sur les villes de Paris et Nantes, une confirmation de formation des 4 week-ends de stage des Techniques du Toucher Cycle 1 et des Synthèses du Toucher Cycle 2 est envoyée dès 4 participants inscrits. Si moins de 4 participants, ces derniers seront invités à rejoindre le lieu de formation au Puech, 34.

## HEBERGEMENT

Pour les stages en résidentiel, le Groupement LIFTE se charge de la réservation de l'hébergement en pension complète. Le règlement des coûts d'hébergement de la /des formation/modules/stages choisis s'effectue pour l'année dès l'inscription définitive. En cas d'absence, aucun remboursement ne sera effectué.

## ATTESTATION

Les Certificats de Praticien à la Relation d'Aide en Techniques du Toucher et du Somatopraticien sont délivrés après validation des examens nécessaires à leur obtention :

Praticien à la Relation d'Aide : 400h de formation + examen pratique d'une séance.

Somatopraticien : 850h de formation + mémoire + accompagnement de deux personnes sur dix séances + examen pratique.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

La formation complète est ouverte à tous, et l'inscription est validée par le Groupement LIFTE à la fin du premier stage du module du toucher du Cycle 1. Les participants sont seuls juges de leurs capacités à suivre les stages et y participent sous leur pleine et entière responsabilité. Le Groupement LIFTE décline toute responsabilité en cas de départ prématuré d'un participant pendant le déroulement d'un stage. Les techniques proposées dans la formation sont enseignées dans l'optique de mieux-être corporel, physique et relationnel sans but médical ou paramédical. Elles ne dispensent pas du recours à un professionnel de la santé physique ou mentale chaque fois que nécessaire. Le Groupement LIFTE et les formateurs se réservent le droit de demander à un participant d'interrompre un stage ou un niveau de formation en le remboursant au prorata des jours de stage effectués. Les dates de formation indiquées peuvent être exceptionnellement modifiées. Le Groupement LIFTE se réserve la possibilité de reporter un stage si le nombre de participants est inférieur à 8. Dans ce cas, une autre date et/ou un autre lieu seront proposés. Les stages optionnels d'été sont confirmés à partir de 4 inscriptions. Les stagiaires s'engagent à suivre une thérapie corporelle dès le premier cycle (sur attestation annuelle de leur thérapeute).

## CONDITIONS D'ANNULATION

L'engagement pour un stage, un module ou un niveau de formation implique le règlement de la totalité du stage, du module, ou du niveau de formation même en cas d'absence. Pour toute absence justifiée et en prévenant à l'avance, un participant pourra, dans la mesure des places disponibles, rattraper un stage manqué dans un autre lieu de formation ou l'année suivante. Tout(e) formation/module/stage commencé(e) est du(e), aucun remboursement ne sera effectué.

## REVISION

Il est possible de réviser gracieusement les modules en fonction des places disponibles.

