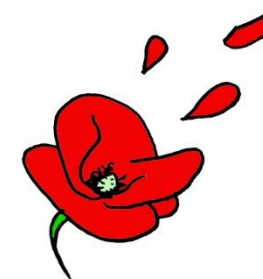




# Claire LÉGER

## HYPNOSE MASSAGES BIEN-ÊTRE FORMATIONS



Modalités

| Type de massage:                                                         | Contenu                                                                                                  | Durée                            | Pré requis                                                                                                            | Nombre de participant max             | Tarif                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Techniques de base du massage bien-être (ou atelier)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>support écrit PDF</li> <li>1 vidéo</li> <li>Evaluation</li> </ul> | 7h en 2 demi-journées de 3h30    | Accessible aux novices                                                                                                | 4                                     | 180 €                                           |
| Atelier massage couple : faire un massage personnalisé pour l'être aimé. | <ul style="list-style-type: none"> <li>support écrit PDF</li> <li>1 vidéo</li> </ul>                     | 3h 30                            | Accessible aux novices                                                                                                | 2<br>(groupe plus conséquent : devis) | 140 € par personne<br>donc pour un couple 280 € |
| Anatomie palpatoire                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Support écrit pdf</li> </ul>                                      | 14h en 4 demies journées de 3h30 | Accessible minimum avec techniques de base. Parfait complément massage sportif/suédois pour les passionnés de massage | 4                                     | 450 €                                           |
| SPA crânien traditionnel japonais                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Support écrit pdf</li> </ul>                                      | 7h en 2 demies journées de 3h30  | Accessible minimum avec techniques de base et massage crânien.                                                        | 2                                     | 450 €                                           |

**Pour rentrer dans une formation !**

**Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage sauf technique de base !**



Claire LÉGER  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



### Modalités (suite)

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |                                |                                                                                              |   |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Californien</li><li>• Lomi lomi</li><li>• Drainage lymphatique corps entier</li></ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• support écrit PDF</li><li>• support vidéo</li><li>• dossier d'expérimentation + QCM</li><li>évaluation, suivi adapté</li></ul> | 14h en 4 demi-journées de 3h30 | Accessible aux personnes ayant suivi le module des techniques de base (avec expérimentation) | 4 | 550 € pour un type de massage |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Réflexologie Indienne</u> Padabhyanga au bol "Kansu"</li><li>• Pierres chaudes / pierres froides</li><li>• Drainage lymphatique jambes</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• support écrit PDF</li><li>• dossier d'expérimentation + QCM</li><li>évaluation, suivi adapté</li></ul>                         | 14h en 4 demi-journées de 3h30 | Accessible aux personnes ayant suivi le module des techniques de base (avec expérimentation) | 4 | 450€ pour un type de massage  |

### Un conseil :

Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !



Claire LÉGER  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



### Modalités (suite)

|                                                                         |                                                                                                                                            |                                |                                                                                              |   |                               |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Rituel massage balinais</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>support écrit PDF</li><li>dossier d'expérimentation + QCM</li><li>évaluation, suivi adapté</li></ul> | 14h en 4 demi-journées de 3h30 | Accessible aux personnes ayant suivi le module des techniques de base (avec expérimentation) | 4 | 600 € pour le rituel balinais |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|

**Un conseil :**  
**Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !**



Claire LÉGER  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



## Modalités (suite)

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                            |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Massage Japonais</u><br/>visage beauté<br/>Kobi-do-lift<br/><b>niveau 1</b></li> <li>• Visage Kobido-lift <b>niveau 2</b><br/>approfondissement et énergie</li> <li>• oriental</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support écrit PDF</li> <li>• dossier d'expérimentation</li> </ul> évaluation, suivi adapté | 14h en 4 demi-journées de 3h30                                                                | <p>Accessible aux personnes ayant suivi le module des techniques de base (avec expérimentation)</p> <p>Pour le Kobido formation massage acquise.</p> | 4                                          | 450 € pour un type de massage                      |
| <u>Massage ayurvédique :</u><br>Abyanga<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Shantala<br>(massage bébé)                                                                                                                             |                                                                                                                                     | 21h en 6 demi-journées de 3h30<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>7h en 2 demies journées | <p>Accessible aux personnes ayant suivi le module des techniques de base (avec expérimentation)</p>                                                  | 4<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>2 | 550 €<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>280 € |

**Un conseil :**

**Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !**



**Claire LÉGER**  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



## Modalités (suite)

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                          |                                                                      |                                     |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intuitif</li> <li>• Lemniscate</li> <li>• soins énergétique</li> <li>• 4 mains -duos</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support écrit PDF</li> <li>• dossier d'expérimentation</li> <li>• évaluation, suivi adapté</li> </ul>                                | 10 h sur 3 demi-journées | Accessible personnes qui ont suivis formation de base et californien | 2<br><br>4 pour les 4 mains et duos | 350 € <b>pour un type de massage</b> |
| Amma assis                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support écrit PDF</li> <li>• support vidéo</li> <li>• dossier d'expérimentation + QCM</li> <li>• évaluation, suivi adapté</li> </ul> | 7h sur 2 demi-journées   | Accessible aux personnes qui ont suivis la formation de base         | 4                                   | 350 €                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bébé</li> <li>• enfant</li> <li>• personnes âgées ou handicap</li> <li>• massage aux ventouses</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support écrit PDF</li> <li>• dossier d'expérimentation + QCM</li> <li>• évaluation, suivi adapté</li> </ul>                          | 7h sur 2 demi-journées   | Accessible aux personnes qui ont suivis la formation de base         | 2                                   | 280€ pour <b>un type de massage</b>  |
| Prénatal                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support écrit PDF</li> <li>• support vidéo</li> <li>• dossier d'expérimentation + QCM</li> <li>• évaluation, suivi adapté</li> </ul> | 10h sur 3 demi-journées  | Accessible aux personnes qui ont suivis la formation de base         | 2                                   | 380 €                                |

### Un conseil :

Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !



**Claire LÉGER**  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



## Modalités (suite)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                      |                                                                                                                                                                  |   |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Suédois / sportif             <ul style="list-style-type: none"> <li>• visage</li> <li>• crâne</li> </ul> </li> <li>• Reflexo cranienne</li> <li>• Pieds et jambes</li> <li>• Reflexo de bien-être pieds</li> <li>• Massage main</li> <li>• Reflexo de bien-être palmaire</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support écrit PDF</li> <li>• support vidéo</li> <li>• dossier d'expérimentation, QCM</li> <li>• évaluation, suivi adapté</li> </ul> | 10h sur 3 demi-journées              | <p>Accessible aux personnes qui ont suivis la formation de base</p> <p>+ Reflexo de bien être accessible après massage pieds et jambes (idem pour les mains)</p> | 4 | <b>380€ pour un type de massage</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aromatologie et aromathérapie :             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Niveau 1 base</li> <li>-Niveau 2</li> </ul> </li> <li>-Niveau 3 : les émotions et la spiritualité</li> </ul>                                                                                                    |                                                                                                                                                                              | 14h sur 2 demies journées par niveau | <p>Accessible aux novices</p>                                                                                                                                    | 4 | 450€ par niveau                     |
| <p>Massage aromatique</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>                                                                                                                          | 14 h sur 4 demies journées de 3h30   | <p>Accessible aux personnes qui ont suivis la formation aromatologie ou expérimenté sur dossier</p>                                                              |   | 450€                                |

### Un conseil :

Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !



**Claire LÉGER**  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



## Modalités (suite)

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                       |   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Hypno – massage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>support écrit PDF</li> <li>évaluation, suivi adapté</li> </ul>                                                                                                                                                                              | 14h sur 4 journées par niveau      | Accessible aux :<br>-Praticiens et Maître praticien en Hypnose intuitive<br>-Masse relaxologue avec technique de base et une technique de massage type californien.   | 4 | 450€ par niveau |
| Formation massage Chi Nei Tsang<br>1 Fondements théoriques        | -Base de l'enseignement. Principes, les 5 éléments. <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie approfondie, diagnostics, bilan énergétique,</li> <li>Techniques de massages méditations, respirations.</li> <li>Suivi d'expérimentation, suivi adapté, évaluation.</li> </ul> | 14 h sur 4 demies journées de 3h30 | Accessible aux praticiens en massage sur dossier ou novice par la formation technique de base.<br>Un massage obligatoire avant l'inscription pour travailler sur soi. | 4 | 450€            |

**Un conseil :**  
**Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !**



**Claire LÉGER**  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



## Modalités (suite)

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                    |   |                                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---|--------------------------------|
| Formation<br>massage Chi<br>Nei Tsang 2<br><br>Saisonnier       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique de massages suivant l'énergie de la saison, soutenir et harmoniser chaque organe.</li> <li>• Suivi d'expérimentation, suivi adapté, évaluation.</li> </ul>                                                                                                                                        | 5 rencontres<br><br>3h30<br><br>Printemps, été,<br>intersaison (été<br>indien), automne<br><br>hiver | Accessible aux<br>praticiens en Chi Nei<br>Tsang 1 | 4 | 550 € pour le cycle<br>complet |
| Formation<br>massage Chi<br>Nei Tsang<br>3<br>Approfondissement | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation des Ventouses</li> <li>• Les Pouls</li> <li>• Cuisson des organes</li> <li>• Méditation organes avec 6 sons</li> <li>• Nœuds et enchevêtrement</li> <li>• Différences intestin grêle</li> <li>• Le rein du patient et massé</li> <li>• Les glandes surrénales</li> <li>• Ventilation</li> </ul> | 14 h sur 4<br>demies journées<br>de 3h30                                                             | Accessible aux<br>praticiens en Chi Nei<br>Tsang 2 | 4 | 450€                           |

### Un conseil :

Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !





**Claire LÉGER**  
HYPNOSE  
MASSAGES BIEN-ÊTRE  
FORMATIONS



## Modalités (suite)

|                           |                                                                                                                                                                                                  |                        |                                              |  |           |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|--|-----------|
| Suite Chi Nei Tsang 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méditation orbite microcosmique</li> <li>• Suivi d'expérimentation, suivi adapté, évaluation.</li> </ul>                                                |                        |                                              |  |           |
| Formation Chi Nei Tsang 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cas concrets</li> <li>• Sur mesure sur les problématiques par ex : pb dos, sciatique, eczéma, pb menstruels</li> </ul> <p>Ou apprendre automassages</p> | Durée selon thématique | Accessible aux praticiens en Chi Nei Tsang 3 |  | Sur devis |

Tarifs en vigueur Novembre 2025.

**Un conseil :**  
**Prendre un rdv massage pour soi pour confirmer les projets des formations massage !**