



## **Focusing/massage 30h**

**avec Agnès Lacasse**

**À Rawdon**

### **Qu'est-ce que le focusing ?**

L'approche du focusing a été découverte et développée par Eugene T. Gendlin philosophe et Carl Roger psychologue. Cet outil de relation d'aide en 6 étapes utilise un questionnement ciblé et une écoute raffinées, afin d'inviter la personne à plonger à l'intérieur d'elle, à écouter ce qui s'y passe et à l'accueillir. Cette écoute et cet accueil permettent de découvrir les messages émis par le *sens corporel*: une boule dans la gorge, un point dans le dos, des jambes lourdes, une sensation de légèreté... La personne apprend donc à s'écouter grâce aux signaux émis par son corps.

Le focusing aide à conscientiser et à utiliser le lien existant entre le corps et l'esprit. Il favorise la centration de l'être sur sa sagesse intérieure.

### **À qui ce cours en présentiel s'adresse-t-il?**

Comme c'est un cours de relation d'aide, cette formation s'adresse à tous les gens qui souhaitent explorer le lien corps/esprit. Durant cette formation, l'étudiant apprend à utiliser le focusing traditionnel et ensuite, il l'utilise à travers sa pratique de massothérapie. À noter que l'utilisation du focusing/massage ne remplace en aucun temps l'avis d'un psychologue ou d'un médecin.

### **Quand?**

**2 FS (9h à 17h30) : 10-11 août et 24-25 août 2024**

**Coût:** 390\$ notes de cours incluses.

- Minimum 4, maximum 9 personnes par groupe.

### **Informations et inscription**

agneslacasse4@gmail.com

École de massothérapie Agnès Lacasse, 450 916-5384

<https://ecolemassotherapiepielacasse.com/formation-focusing-massage/>