



Focusing/massage 30h

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?

Choix de 2 possibilités cette année :

- 14-15-28-29 mars 2026 (Fins de semaine)
- 21 octobre, 4 et 18 novembre et 2 décembre (Mercredis de jour)

Coût: 450 \$ notes de cours incluses.

- Minimum 4, maximum 9 personnes par groupe.

Informations et inscription

Agnès Lacasse 450 916-5384

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