

GRAINE DE MASSAGE

# Guide Pratique



[www.grainedemassage.com](http://www.grainedemassage.com)



# Bienvenue chez vous !

## Un guide pratique complet

Ce guide pratique a été pensé pour vous fournir toutes les informations nécessaires à votre venue en formation chez Graine de Massage. Vous y trouverez :

- Les détails logistiques : comment nous rejoindre, où se loger à proximité, et les équipements mis à disposition.
- Le matériel à prévoir : la liste du matériel utile pour optimiser votre expérience en formation.

Notre objectif est de rendre votre expérience chez nous fluide, enrichissante et inoubliable. Grâce à ce guide, vous avez entre vos mains un outil précieux pour aborder cette aventure avec sérénité.

Nous sommes impatients de vous accueillir et de partager avec vous notre passion pour le soutien à la parentalité. Ensemble, cultivons des pratiques qui font du bien, pour vous et pour les familles que vous accompagnerez demain.

À très bientôt !

*Emilie Lovet*

Directrice du Centre de formation



# VOS INFORMATIONS PRATIQUES

## **Durée de la formation**

(chaque module de formation) :

2 jours soit 12 h de formation

Nouvelle session accessible chaque semaine

Formation en semaine ou durant les vacances scolaires selon notre agenda.

## **Horaire de la formation :**

9h15 - 16h15 durant les 2 jours. Pause d'1h pour le déjeuner

(restaurants, boulangeries, pique-nique possible dans le jardin du centre de formation

Attention : il n'est pas possible de déjeuner dans l'enceinte de Graine de Massage

## **Lieu de formation**

2 Pl. de Liedekerke Beaufort, 91250 Tigery),

## **Nombre de participants :**

Pour un meilleur accompagnement de votre projet et des mouvements de massage, nous avons choisi d'accueillir 6/8 participants maximum par session.

## **Public concerné :**

Tout public, les formations que nous proposons concernent aussi bien les professionnels de la petite enfance, de la santé, du bien-être que des personnes souhaitant se réorienter professionnellement.

## **Certification :**

Après validation de vos compétences, nous vous remettons un certificat en fonction de votre formation qui vous permettra de pouvoir exercer à titre professionnel.

## **Matériel en vente dans notre centre de formation :**

À la fin de votre formation, vous pourrez acquérir un poupon pédagogique qui vous permettra d'animer vos ateliers (poupons pédagogiques, diapasons, bols népalais, rebozo) à des tarifs très compétitifs.



*Chez Graine de  
Massage, tout est  
pensé pour vous  
offrir une expérience  
de formation  
conviviale et  
enrichissante.*

# Informations pratiques

## Accessibilité aux personnes handicapées :

- E-learning disponible,
- Support pédagogique disponible en pdf dans votre espace dédié (application Graine de Massage)
- Accueil de la personne accompagnante
- Possibilité d'acquérir le support pédagogique en lecture braille (contacter l'AGEFIPH)

## De quoi ai-je besoin pour mes formations :

Pour toutes  
vos  
formations

Une tenue confortable, des chaussons, de  
quoi prendre des notes

Massage  
prénatal  
postnatal

Une tenue confortable (leggings ...) des  
chaussons, de quoi prendre des notes, une  
grande serviette fine de type fouta, paréo ...

Massage  
préconception

Des dessous confortables : shorty ou legging  
short, ou maillot de bain, des chaussons, de  
quoi prendre des notes, une grande serviette  
fine de type fouta, paréo ...



# Se loger

## 01 M'HARMONIE

Partenaire de Graine de Massage, Marianne vous accueille dans son cocon situé à 10 min à pied du centre de formation (3 min en voiture) dans une rue calme de Tigery

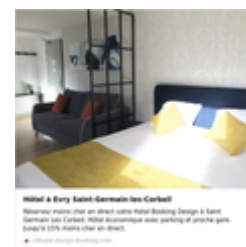
site internet : <https://www.chambres-harmonie.fr/>



## 02 CIT'HOTEL

Tenu par Myali, animatrice et praticienne certifiée Graine de massage, cet hôtel est à 8 minutes en voiture et 20 min à pied du centre de formation.

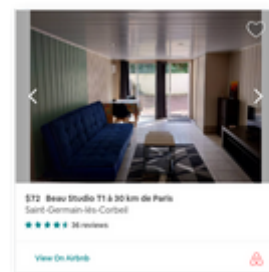
site internet : <https://cithotel-design-booking.com/>



## 03 AIR BN'B

Situé à 8 min en voiture, studio en contre-bas d'une maison.

site internet : [airbnb](https://airbnb.com)



## 04 APPART'HOTEL

5ème avenue, vous accueille pour des logements avec cuisine, proche de toutes commodités et à 15 min en voiture

site internet : [booking](https://booking.com)

**Autres logements  
sont disponibles à  
proximité du centre  
de formation  
(hôtel, Air bn'b etc ...**

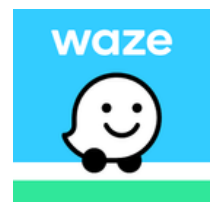
# Venir chez nous !

Nos formations se déroulent à Tigery, un charmant village niché en plein cœur de la magnifique forêt de Sénart. Ce cadre naturel et apaisant offre une atmosphère propice à l'apprentissage, à la sérénité, et au ressourcement.

## POURQUOI TIGERY ?

- ✓ **Un cadre verdoyant** : Loin de l'agitation urbaine, la forêt de Sénart entoure ce village, offrant calme et inspiration.
- ✓ **Facilité d'accès** : Des places de parking gratuites sont disponibles à proximité pour vous accueillir en toute simplicité.
- ✓ **Un environnement chaleureux** : Le charme du village et l'ambiance conviviale de nos locaux complètent une expérience de formation unique.

## POUR VENIR DEPUIS CHEZ VOUS TÉLÉCHARGEZ





# Que faire à proximité ?

Profitez de votre venue pour vous ressourcer



Votre formation chez Graine de Massage est aussi l'occasion de vous offrir une pause bien-être et de découvrir les activités enrichissantes à proximité que vous soyez seule ou en famille.

## VOTRE FORMATION ...UN MOMENT SUSPENDU

- ✓ **Se détendre** : Offrez-vous un moment de relaxation dans les spas de la région (Calicéo à proximité), Massage chez M'Harmonie, parfaits pour prolonger l'effet apaisant de la formation.
- ✓ **S'évader dans la nature** : Partez en balade dans les forêts environnantes (Sénart, Parc Caillebotte, Lac de Tigery ...) où les sentiers vous invitent à vous reconnecter à l'essentiel.
- ✓ **Se divertir** : Pour des moments conviviaux, optez pour une séance au cinéma, une partie de bowling, ou parc de loisirs (Babylond) à quelques minutes de notre centre.
- ✓ **Faire du shopping** : Explorez les boutiques locales pour dénicher des pépites ou simplement flâner et vous faire plaisir (Carré Sénart à proximité)

# A très bientôt !

Nous espérons que ce guide pratique vous a donné toutes les clés pour préparer votre venue en toute sérénité.

Plus qu'une simple formation, votre expérience chez Graine de Massage est une véritable parenthèse dédiée à l'apprentissage, à l'échange et à votre bien-être.

Nous avons hâte de vous accueillir dans un cadre chaleureux et bienveillant, où chaque détail est pensé pour vous offrir une expérience inoubliable.

Ensemble, nous allons cultiver des compétences qui feront une différence dans votre parcours et pour les familles que vous accompagnerez.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou besoin d'information supplémentaire.

À très bientôt,  
L'équipe de Graine de Massage 🌱✨

*Emilie Lovet*



grainedemassage@gmail.com  
www.grainedemassage.com

