



UNIQUE EN FRANCE

**FORMATION COMPLETE CERTIFIANTE
3/6/3 JOURS 12 JOURS 84 HEURES**

INITIATION 3 JOURS

31/05 au 2/06

FORMATION 6 JOURS

29/10 au 3/11

CERTIFICATION 3 JOURS

7 au 9/03/2025

JARDIN INTERIEUR NIMES

Synthèse de différentes traditions (Yoga, Shiatsu, massage Thaï), cette méthode originale a été créée par Tanaka Min au Japon dans les années 70 pour l'entraînement des danseurs Butô au sein du « Body Weather Laboratory ».

Fabienne Courmont, formée au Japon en 1984 par Tanaka Min, a introduit le Massage Tanaka® en France après l'avoir rendu accessible à tous dans un esprit de bien-être. Elle le transmet depuis 1994 avec l'accord de Tanaka Min. Aujourd'hui Angelina Aomar et Natacha Liège, toutes deux praticiennes Tanaka® et Danse de l'Être®, prennent le relai de la transmission sous sa supervision.

Le massage Tanaka® est un ensemble de 7 enchainements ou Katas qui se pratiquent au sol et habillé. Pressions manuelles, mobilisations passives, étirements et postures du Yoga s'enchaînent en une méditation dansée lente et rythmée par la respiration du receveur. Reliés par le souffle, donneur et receveur recréent l'unité primordiale dans cette danse du Yin-Yang en harmonie avec la nature, l'univers.

**Deux
est en fin de compte
l'unité primordiale,
ensemble nous incarnons
un seul corps qui n'appartient
à personne, le corps de la Terre.**

Tanaka Min



dancedelete.org
tanaka@dancedelete.org

+33 (0)6 12 96 24 36
+41 76 323 10 51 (Suisse)



Jardin Intérieur
Nîmes Marguerittes
ZA La Ponche
4 Rte d'Avignon
30320 Marguerittes



**FABIENNE COURMONT
ANGELINA AOMAR
NATACHA LIEGE**

TANAKA® FORMATION

JARDIN INTERIEUR NIMES

**INITIATION 3 JOURS
FORMATION 6 JOURS
CERTIFICATION 3 JOURS**

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION

Elle s'adresse à toute personne, avec ou sans expérience du toucher, désireuse d'un mieux être pour elle-même ou ses proches ainsi qu'aux professionnels du mieux-être, thérapeutes, danseurs, pratiquants d'art martiaux... et aux personnes ayant suivi le Cycle I de la formation Danse de l'Être® qui désirent intégrer à leur pratique professionnelle un outil complémentaire de mieux être et d'éveil qui passe par le toucher.

LES BIENFAITS DU TANAKA®

- Libérer en profondeur les tensions musculaires
- Assouplir les articulations
- Activer notre centre vital (Hara)
- Vivre un lâcher-prise profond dans l'abandon du corps
- Amener le souffle et l'énergie de vie dans tout le corps
- Stimuler les capacités de régénération des cellules
- Développer les perceptions sensorielles et extra-sensorielles
- Trouver de nouveaux chemins dans le corps et l'esprit
- Vivre l'unité corps-esprit dans le donner-recevoir



TANAKA® FORMATION

JARDIN INTERIEUR NIMES

**INITIATION 3 JOURS
FORMATION 6 JOURS
CERTIFICATION 3 JOURS**

INITIATION

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis. L'initiation est ouverte à tous et constitue un premier contact avec la méthode

OBJECTIFS

- Acquérir les fondamentaux du Tanaka®
- Être initié au premier Kata, face et dos
- Vivre l'expérience de l'unité à travers le souffle et le toucher

CONTENU

- Principes du Tanaka®
- Eveil énergétique DO IN et SHINTO
- Centre hara, enracinement et travail sur la posture juste
- Mobilisations passives du Tanaka
- Respiration consciente dans le massage Tanaka®
- Technique de base du Tanaka®
- Anatomie et mobilisation (bases)
- Premier Kata 1 face et dos

FORMATION

OBJECTIFS

- Approfondir les fondamentaux du Tanaka®
- Être initié aux autres Katas accessibles à tous
- Accompagner dans le Tanaka® les personnes vers un mieux-être

CONTENU

- Approfondissement des bases
- Eveil énergétique DO IN et SHINTO
- Apprentissage des Katas 2/3/4/6
- Connaissance et ressentis des bienfaits corps-âme-esprit du Tanaka®
- Ecoute sensible et intuitive dans la pratique
- Accompagnement de la personne dans la libération des tensions et le bien-être corps-esprit
- Créer une séance en fonction du besoin de la personne

• INITIATION

3 JOURS

31 mai / 2 juin 2024

21h - 360€

• FORMATION ET CERTIFICATION

9 JOURS

29 oct / 3 nov 2024

7/9 mars 2025

63h - 1080€

TANAKA® FORMATION

JARDIN INTERIEUR NIMES

**INITIATION 3 JOURS
FORMATION 6 JOURS
CERTIFICATION 3 JOURS**

FORMATION COMPLETE CERTIFIANTE

3/6/3 jours

12 JOURS 84 HEURES

Angelina Aomar et Natacha Liège transmettent l'initiation ainsi que la formation. Elles assistent Fabienne Courmont qui transmet la certification.



FABIENNE COURMONT, danseuse chorégraphe, danse-thérapeute, fondatrice de l'Académie Danse de l'Être®, formée au Japon au "Body Weather Laboratory" de Tanaka Min en 1984, elle a rendu le massage Tanaka, réservé aux danseurs Butô, accessible à tous. Elle transmet cette méthode, qu'elle a conceptualisée avec l'accord de Tanaka Min depuis 1994.



ANGELINA AOMAR, danseuse, praticienne Tanaka évolue dans diverses branches artistiques et sociales, principalement dans celle de la danse dont elle a suivi un cursus professionnel. En 2014 elle rencontre Fabienne Courmont, se forme et s'implique dans le développement de l'Académie. Elle est praticienne de la Danse de l'Être®, danseuse dans la Cie les Pléiades, reçoit et pratique le Tanaka® depuis 2015.



NATACHA LIEGE, danseuse yogini, vient du monde professionnel de la danse, elle enseigne le yoga depuis 2008. En 2013 sa rencontre avec Fabienne l'amène à collaborer à de nombreux projets dont l'hommage rendu à Isadora Duncan en 2015, le 48ème Congrès Mondial de Recherche en Danse à Avignon en 2016, la Cie les Pléiades. Praticienne de la Danse de l'Être®, elle reçoit et pratique le Tanaka® depuis 2015.

La certification de "Praticien.ne Massage Tanaka®" est décernée par l'Académie Danse de l'Être® aux personnes ayant répondu à toutes les étapes du processus:

- Gérer une séance individuelle
- Avoir fait un minimum de 8 séances supervisées hors sessions
- Evaluation de la pratique lors de la session de certification

Un dossier pédagogique complet et un carnet de bord accompagnent le travail personnel tout le long de la formation.

RENSEIGNEMENTS

tanaka@dansedeletre.org

Natacha Liège
+33 (0)6 12 96 24 36
Angelina Aomar
+41 76 323 10 51 (Suisse)

INSCRIPTION

dansedeletre.org



ZA La Ponche, 4 Rte d'Avignon, 30320 Marguerittes