

1 - 3 MAI 2026  
CENTRE SOMAPA  
13630 EYRAGUES  
(SUD D'AVIGNON)



WEEK-END  
FORMATION 1.0

Massage Tanaka®

L'ART JAPONAIS DU SOUFFLE ET DU TOUCHER

TOUCH  
BREATH  
MOVE

Formation Massage Tanaka®

L'ART JAPONAIS DU SOUFFLE ET DU TOUCHER

TOUCH  
BREATH  
MOVE

# TOUCH

LIBÉRER LES TENSIONS MUSCULAIRES EN PROFONDEUR.

ASSOULIR CHAQUE ARTICULATION.

ÉCOUTER LE SOUFFLE QUI S'ÉCHANGE.

UN TOUCHER PRÉSENT, ENVELOPPANT,

QUI INVITE LE CORPS À SE DÉPOSER EN CONFIANCE



Formation Massage Tanaka®

L'ART JAPONAIS DU SOUFFLE ET DU TOUCHER

TOUCH  
BREATH  
MOVE

# BREATH

LE SOUFFLE COMME CLÉ

VIVRE L'EXPÉRIENCE DU SOUFFLE CONSCIENT

ACTIVER LE CENTRE VITAL - LE HARA

ACCÉDER À UN VÉRITABLE RESET, COMME UN TRÉSOR INTÉRIEUR

LE TANAKA® INVITE

AU LÂCHER-PRISE ET À LA RÉGÉNÉRATION.



Formation Massage Tanaka®

L'ART JAPONAIS DU SOUFFLE ET DU TOUCHER

TOUCH  
BREATH  
MOVE

# MOVE

LE MOUVEMENT SOURCE DE VIE

UN YOGA-MASSAGE AUX ÉTIREMENTS SPÉCIFIQUES

AMENER LE SOUFFLE ET L'ÉNERGIE VITALE DANS TOUT LE CORPS

STIMULER LES CAPACITÉS NATURELLES DE RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

EVEILLER LE CORPS, LE COEUR ET L'ESPRIT



## **FORMATION BASIC TANAKA**

ACQUÉRIR DES OUTILS EFFICACES RAPIDEMENT  
FORMATION COMPLÉMENTAIRE POUR PRATICIENS  
APPROCHE GLOBALE CORPS ÂME ESPRIT

# **TANAKA® EN QUELQUES MOTS**

**Transformation - Respiration - Lâcher-prise -  
Point zéro - Ancrage**

**Une méthode simple et puissante, accessible à tous — qui se pratique habillé et au sol. Elle se compose de 7 enchaînements ou Katas.**

**Pressions manuelles, mobilisations passives, étirements et postures de yoga se suivent méthodiquement pour former une chorégraphie méditative, fluide et rythmée par le souffle du receveur.**

**Reliés par la respiration, donneur et receveur ne font qu'un, en résonance avec la nature et l'univers.**

**Le Massage Tanaka® se distingue par l'attention portée au souffle conscient, qui régénère l'énergie vitale et soutient les capacités naturelles d'auto-guérison.**

# POUR QUI ?

**Aucun prérequis.**

**L'initiation est ouverte à tous et constitue une première certification.**

**La formation s'adresse à toute personne et aux professionnels du bien-être, thérapeutes, danseurs, professeurs de yoga, pratiquants d'art martiaux... qui désirent intégrer à leur pratique professionnelle un outil complémentaire de soin et d'éveil.**



## WEEK-END FORMATION Basic Tanaka® (KATA1)

### OBJECTIFS

- Acquérir les fondamentaux du Tanaka® :  
1er Kata, face et dos + tête
- Vivre l'expérience d'unité à travers le souffle et le toucher

### CONTENU

- Principes du Tanaka®
- Apprentissage du Kata 1
- Eveil énergétique DO IN et SHINTO
- Centre hara, enracinement et travail sur la posture juste
- Anatomie et mobilisation (bases)
- Mobilisations passives du Tanaka®
- Respiration consciente dans le massage Tanaka®.
- Connaissance et ressentis des bienfaits corps-âme-esprit du Tanaka®
- Ecoute sensible et intuitive pendant la pratique

### Post-formation

Perfectionnement avec les Katas avancés - 2027



## **LE TANAKA®, une histoire unique en France :**

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®**

**Après l'avoir rendu accessible à tous dans un esprit de bien-être, elle le transmet et le conceptualise depuis 1994 avec l'accord de Tanaka Min.**

**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, a rendu le massage Tanaka, réservé aux danseurs Butô, accessible à tous.**

Aujourd'hui Angelina Aomar et Natacha Liège formées dès 2015, toutes deux Danseuses de l'Être® et praticiennes Tanaka®, prennent le relai de la transmission sous sa supervision.

**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 Liège**, 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, et a danser avec la Cie les Pléiades. Praticienne de la Danse de l'Être®, elle reçoit et pratique le Tanaka® depuis 2015. Elle crée CORPS360 hugging the blue, une méthode psycho-corporelle et artistique avec un ballon.

*Formation Massage Tanaka*®

L'ART JAPONAIS DU SOUFFLE ET DU TOUCHER

**TOUCH  
BREATH  
MOVE**

**1 - 3 MAI 2026  
CENTRE SOMAPA  
13630 EYRAGUES  
(SUD D'AVIGNON)**

**ANGELINA AOMAR  
+41 (0)76 323 10 51 (SUISSE)**

**NATACHA LIÈGE  
+33 (0)6 12 96 24 36**



[HTTPS://DANSEDELETRE.ORG/FORMATION-MASSAGE-TANAKA](https://dansedeletre.org/formation-massage-tanaka)

**INFORMATIONS  
ET INSCRIPTION**