

# QUELQUES INFOS ESSENTIELLES AVANT VOTRE FORMATION MASSAGE

## KERANANDA, L'ART DU TOUCHER-PRÉSENCE®

Bretagne, Rennes

**CEM**  
FORMATION

**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été décernée au titre  
des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION;  
BILANS DE COMPÉTENCES;  
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES  
ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE;

**KerAnanda**  
L'Art du Toucher-Présence®



Le corps en lumière

# MODALITÉS PRATIQUES

## Localisation

La salle est située dans le **quartier Jeanne d'Arc**, à Rennes :  
Espace Nuwan - 12, rue Beugeard Lancelot - 35700 Rennes

Sorties rocade : « Gayeulles/Maison Blanche » ou « Longs Champs »  
Bus n°C1 arrêt « Assomption » ou n°C5 arrêt « Jeanne d'Arc »  
Métro ligne B - station "Joliot Curie Chateaubriand"

Stationnement gratuit dans le quartier. Attention : marché le jeudi

**NB** : en dehors des formations, la salle n'est pas accessible au public.  
C'est une **porte de garage** qui vous donne l'accès à la salle de formation  
Merci de prêter attention de ne pas sonner chez ma voisine qui habite au 10

## Horaires

Les formations ont en général lieu **de 9 h à 17 h**  
Je suis sur place pour vous accueillir **15 minutes avant** avec des boissons chaudes (thés, café, infusions) et fraîches, quelques douceurs en partage.

Un grand merci à vous de consulter un plan de la ville, votre convocation, les e-mails de relance et de respecter ces horaires autant que possible.  
N'hésitez pas à me prévenir à l'avance si vous aviez besoin d'ajustements.



# VOTRE ESPACE DE FORMATION

## A votre disposition sur place

Vous trouverez dans la salle un **coin cuisine équipé** avec :

- un petit réfrigérateur, un micro-ondes, une bouilloire, une cafetière,
- un évier,
- de la vaisselle à disposition, des tables et des chaises pliantes.

Également, pour votre confort :

- Un coin vestiaire,
- Un wc avec un lave-mains.

## Pour le plaisir du partage

Pour les pauses, je vous mets à disposition des produits majoritairement issus de l'agriculture biologique :

- Café, thermos d'eau chaude, sachets de thé et de tisanes, eau osmosée
- Gâteaux, fruits secs et/ou du chocolat

Vous êtes évidemment bienvenus d'apporter ce qu'il vous plaira de partager lors des sessions pour agrémenter les pauses.



# VOUS RESTAURER LE MIDI

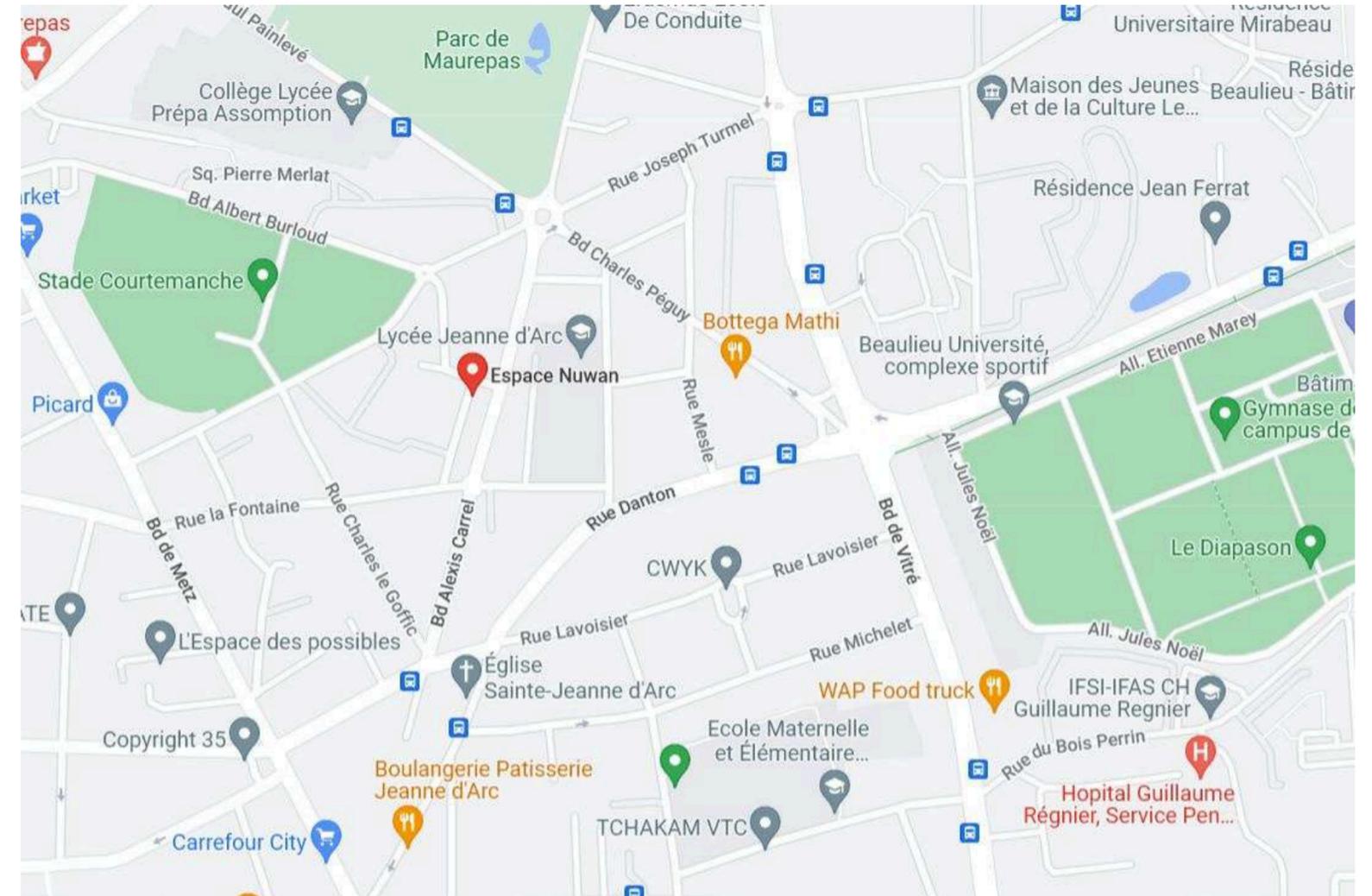
## Snacks & courses

- Boulangeries :
  - très proche, située sur le bd A. Carrel
  - en face du lycée, à la sortie du métro Joliot
  - vers l'église, rue Danton
  - à l'entrée de la rue de Paris
  - rue de Fougères
- Kebab et pizzas bio/sans gluten, bd de Strasbourg
- Traiteur charcutier et traiteur poissonnier, rue de Paris
- Carrefour market, bd de Metz
- Super U, rue de Fougères
- Biocoop, à l'angle de la rue de Paris et du bd de Metz

## Restaurants

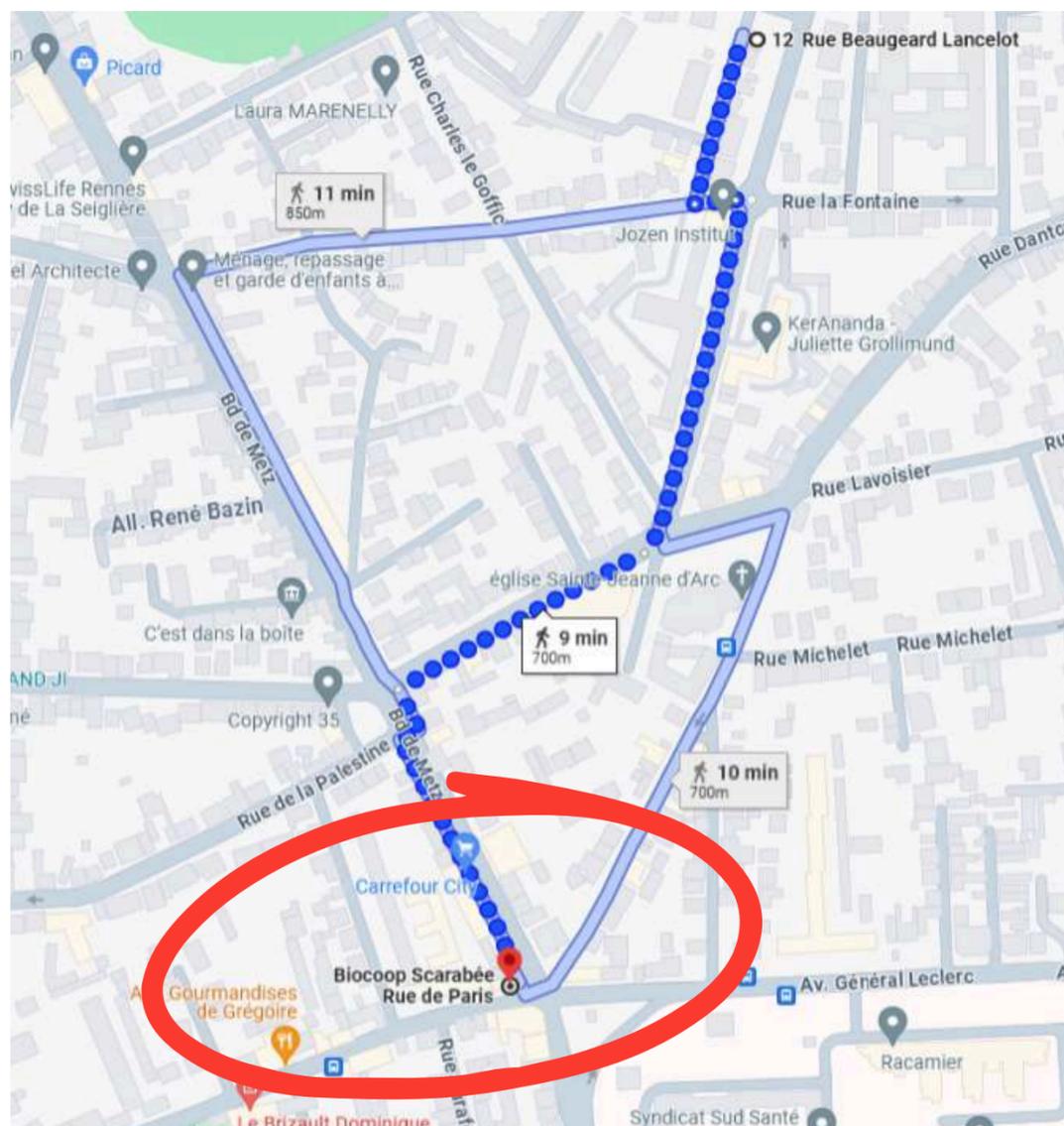
La plupart nécessitent de réserver :

- le Wok, route de Fougères, asiatique
- la Via Roma, route de Fougères, pizzeria/crêperie
- Casamance Breizh, rue de Fougères, sénégalais
- Libanais Al-saj, rond-point des Gayeulles
- Basilic&Co, Yam Yam (coréen), bd René Laënnec

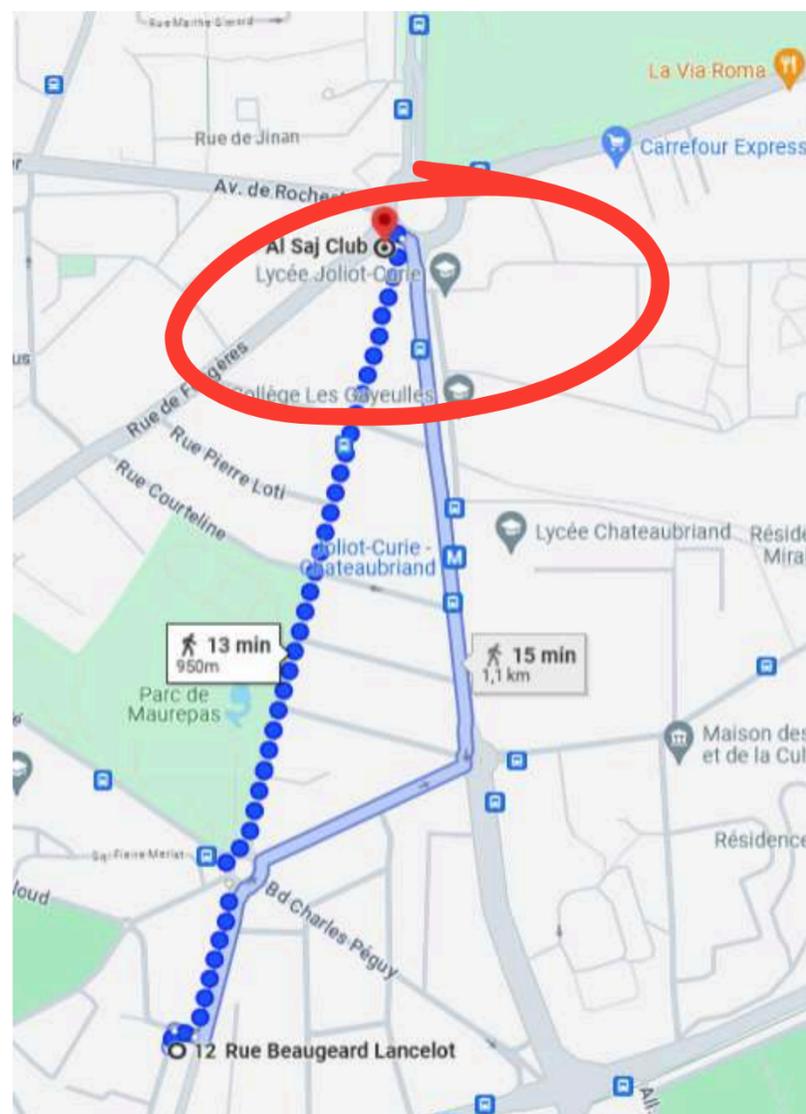


Vous pourrez rester déjeuner dans la salle si vous le souhaitez ou, s'il fait beau, vous rendre au Parc de Maurepas à deux pas.

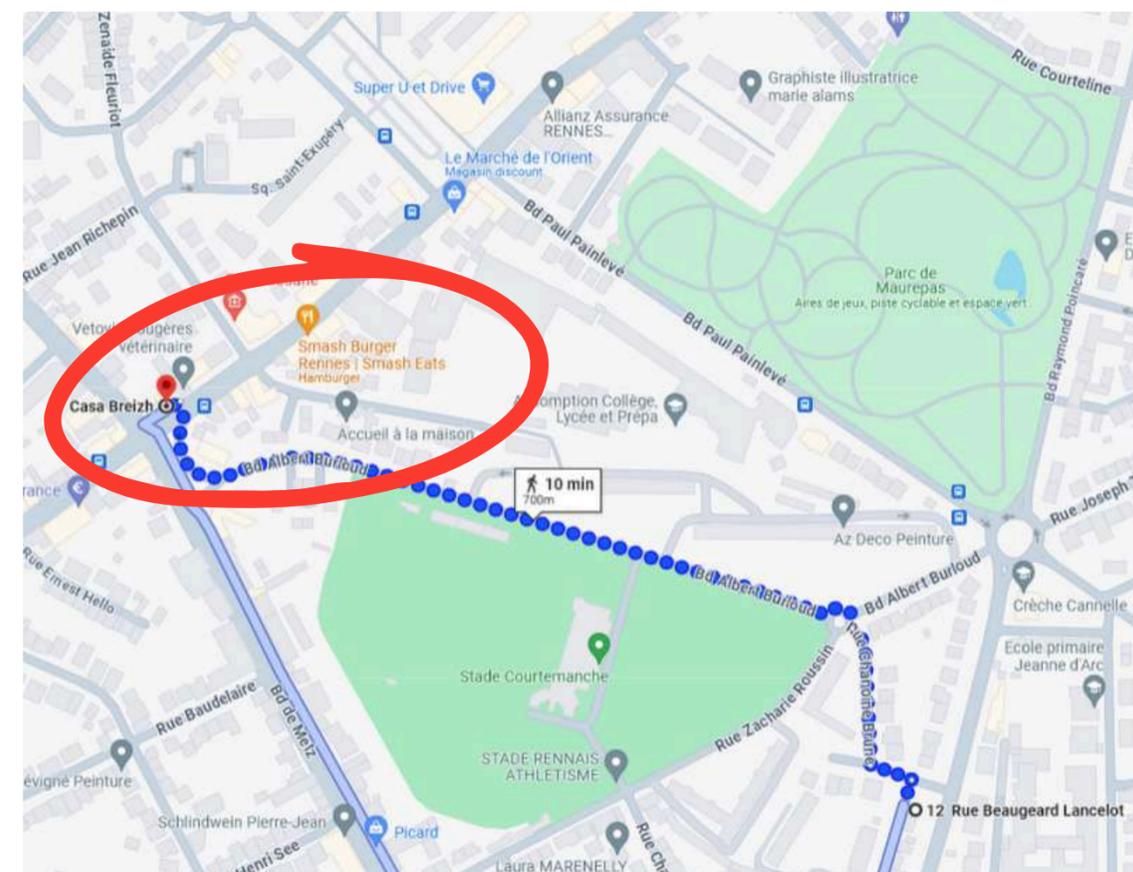
# TROIS LOCALISATIONS PROCHES POUR VOS COURSES



Biocoop, carrefour market, traiteur poisson, traiteur charcuterie, pizzeria bio, boulangeries



Resto libanais, pizzeria, Parc de Maurepas, boulangerie "Amande" en face du collège



Resto africain, super U, Parc de Maurepas, burgers, crêperies

# QUELQUES PISTES D'HÉBERGEMENTS

## L'Ibis Styles Rennes Cesson

Très proche en voiture, accessible avec le bus C1, parking gratuit  
1 ter Route de Fougères 35510 Cesson-Sévigné 02 23 21 51 51 - hb7p3@accor.com

## Appart'hôtel

En face de la polyclinique, accessible avec le bus C1  
6 bis Rue du Chêne Germain, 35510 Cesson-Sévigné 02 23 25 27 60  
Super insonorisé, Sauna, Salle de fitness. Voir le site

## Campanile Rennes Atalante Beaulieu

Allée Antoine Becquerel 35700 RENNES 02 99 38 37 27

## Le Garden

En centre-ville, sensibilité écologique, calme  
3 Rue Jean Marie Duhamel, 35000 Rennes 02 99 65 45 06

## **Les Chouettes**

Rue Dupont des Loges, chambres à partager

## **Le Pavillon de Jeanne**

6 rue du Docteur Bertheux 35700 RENNES 02 23 20 66 28

## **Auberge de jeunesse**

10 Canal Saint-Martin, 35700 Rennes 02 99 33 22 33



# VOTRE CONFORT EN FORMATION

## Modalités sur place

Vous travaillerez toujours en **petits groupes**, maximum 10 personnes, afin de me permettre d'être à l'écoute de chacun d'entre vous.

La salle est équipée :

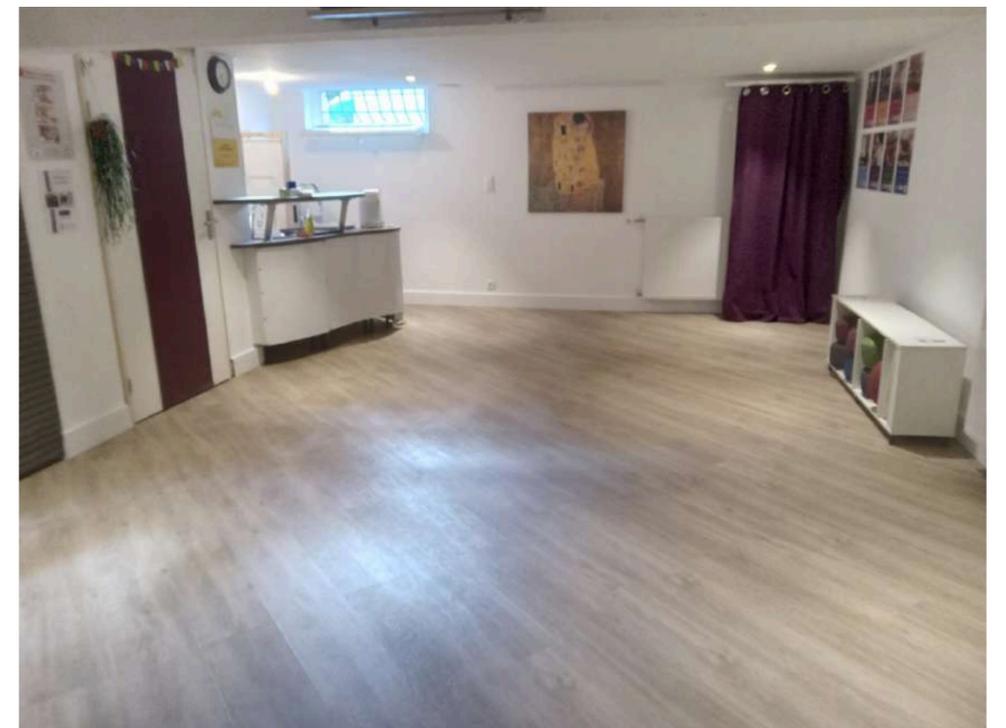
- d'un vidéoprojecteur, de musique, d'un paperboard, de livres à consulter pendant les pauses
- de tables de massage, de chaises de massage et de tapis de sol prêtés pour les sessions de formation
- de casiers vous permettant, si vous le souhaitez, de laisser vos affaires dans la salle pour les retrouver le lendemain sans vous charger.

## Outils et ressources

La mise en place d'un **espace virtuel LMS Moodle personnalisé qui vous donne accès, en amont, pendant et en aval de la formation** à :

- vos documents administratifs (devis, contrats, feuilles d'émargement...)
- les documentations pédagogiques en PDF, en vidéo
- les ressources produites ensemble en cours de formation
- vos attestations de formation

Vous n'aurez qu'un minimum de notes à prendre afin de **privilégier l'apprentissage par la pratique**, l'expérimentation.



# MATÉRIEL À PRÉVOIR POUR LES FORMATIONS & ATELIERS



- Prévoyez des **vêtements confortables et souples**, plutôt proches du corps, permettant de vous étirer, vous plier, vous déplacer sans bruit : jogging, tee-shirt, short...
- Évitez les jeans, les jupes
- Portez un **minimum de bijoux** sur les mains et avant-bras
- Vous allez retirer vos chaussures en arrivant dans la salle... à vous de choisir votre confort sur le parquet... chaussons, grosses chaussettes... ou pieds nus selon ce qui vous convient le mieux !
- Prévoyez par personne **un paréo et/ou un drap 1 personne et/ou une serviette de plage** afin de recouvrir la table de massage / le tapis de sol et, selon les pratiques, de recouvrir les zones non massées
- Votre **huile de massage** si vous en avez une de prédilection (sinon vous en trouverez sur place)
- De quoi prendre des notes si vous le souhaitez

# MATÉRIEL SPÉCIFIQUE À CHAQUE MODULE



- Des vêtements adaptés à masser et être massé, à vous rhabiller/déshabiller rapidement entre les pratiques
- Différents modèles de tables de massage, de chaises ergonomique, de matelas pour le sol vous seront mis à disposition à mesure de la formation afin de vous permettre d'identifier ce qui vous convient le mieux.



- Des vêtements adaptés à masser et être massé, à vous rhabiller/déshabiller rapidement entre les pratiques
- Un paréo ou une grande serviette de plage par jour de formation
- Une petite serviette de toilette
- Les huiles de massage que vous aimez utiliser



- En sessions 2 et/ou 3, un paréo ou une grande serviette de toilette
- Différents modèles de chaises ergonomique vous seront mis à disposition à mesure de la formation afin de vous permettre d'identifier celle qui vous convient le mieux.

# MATÉRIEL SPÉCIFIQUE A PRÉVOIR SELON LES MODULES



- Un foulard de type cheich, long, en coton
- Des protections pour les genoux si cela vous est nécessaire (vous trouverez des coussins dans la salle)



- Un coussin d'allaitement (plutôt en long qu'en demi-lune) pour le massage en latéral ou un traversin, des grandes serviettes à rouler, des coussins...
- Un paréo ou une grande serviette de plage par jour de formation



- Un poupon de massage
  - Les modèles souples de chez Retif sont adaptés (50-60 cm) et peu coûteux
- Les huiles de massage que vous aimez utiliser
- Une petite serviette de toilette

# MATÉRIEL SPÉCIFIQUE A PRÉVOIR SELON LES MODULES



- Un foulard de type cheich, long, en coton
- Une couverture douce pour les pratiques de relaxation



- Un paréo ou une grande serviette de plage
- Une petite serviette de toilette
- Les huiles que vous aimez utiliser



- Les huiles végétales, huiles essentielles, hydrolats que vous aimez utiliser
- Vos flacons vides si vous en avez

# MATÉRIEL SPÉCIFIQUE A PRÉVOIR EN ATELIER D'INITIATION



- Des vêtements adaptés à la pratique
- Un paréo ou une grande serviette de plage par personne
- Une petite serviette de toilette
- Votre huile de massage si vous en avez une de prédilection



- De quoi changer votre bébé pendant l'atelier
- Une petite serviette à déposer sur le matelas de massage
- De quoi nourrir, donner à boire à votre bébé
- Votre huile de massage si vous le souhaitez



- Des vêtements adaptés à masser et être massé, à vous rhabiller/déshabiller rapidement entre les pratiques
- Un paréo ou une grande serviette de plage par personne
- Votre huile de massage si vous en avez une de prédilection

# FOURNISSEURS DE MATÉRIEL PARTENAIRES

## Ludion

Vendeur professionnel de matériel, fournisseur de confiance, formé aux techniques de massage, vous pouvez contacter Laurent de ma part.

En lui donnant un code accessible sur le LMS Moodle, vous bénéficierez d'une réduction de 10% en tant que mes élèves.

## Bodynova

Très bon site de vente en ligne, matériel de grande qualité, catalogue très conséquent, très bon service après-vente, plusieurs gammes de prix.

En transmettant un bon de réduction en PDF que je vous remettrai sur demande, vous bénéficierez d'une remise de 10% en tant que mes élèves.

## Douces Angevines

Pour de petits conditionnements, vous trouverez toute la gamme en Biocoop. Sinon, vous pouvez contacter Sophie Prud'homme pour vos commandes.

## Huiloreine

Fournisseur professionnel de qualité, conditionnements de 250 mL à 5L pour de nombreuses huiles végétales, gammes en bio

## Forever

Produits de grande qualité à base d'Aloe Vera



# POUR ASSURER VOTRE CONFORT ET BIEN-ÊTRE

- Aération régulière de la salle de formation pendant et entre les sessions
- Diffusion d'huiles essentielles pour une ambiance olfactive adaptée aux heures de la journée
- Un lavage de mains soigneux et régulier au cours de la journée : savons bio à disposition
- Gel hydroalcoolique à disposition
- Nettoyage des tables et tapis de massage avec un spray désinfectant bio à base d'huiles essentielles
- Ménage régulier de la salle de formation, des sanitaires, du vestiaire, des plans de travail et poignées de portes, interrupteurs, VMC...
- Poubelle à pédale dans le coin cuisine
- Poubelle de tri (papiers, plastiques)



# SÉANCES & FORMATIONS



Fédération Française  
de Massages Bien-être



France  
massage®



formation  
organisme agréé

## Site et réseaux

contact@kerananda.com  
www.kerananda.com

Facebook - LinkedIn - Twitter  
Instagram - YouTube

## Par téléphone

02 99 27 47 53 (secrétariat)  
06 14 89 62 33 (sms)

## Adresse du cabinet

18, bd Alexis Carrel  
35700 Rennes

## Adresse de la salle

12, rue Beugeard Lancelot  
35700 Rennes



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
La certification Qualiopi a été délivrée au titre  
des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION;  
BILANS DE COMPÉTENCES;  
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES  
ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE.