

Les Formations

massages et pratiques
de bien-être



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Catalogue des formations 2026

sommaire du livret

- Je me présente
- Les formations pour qui?
- Infiny Beauté, visage et crâne
- Relax in Pose, massage assis dans la gamme Breath Sound
- Elégancia, buste crâne et visage dans la gamme Breath Sound
- Happy Breath Sound, massage du corps, un voyage sensoriel
- Les formations Power Wellness:
- Deviens Formateur des massages, explications
- Power Legs, massage drainant des jambes
- Power Body, massage équilibrant et harmonisant le Yin et Yang
- Power Drain Madero, massage avec accessoires en bois; madérothérapie
- Power Kobi Face, massage japonais du visage; inspiration kobido
- Les Power Modules, massages par zone du corps ;
- Power Booty, massage fessier
- Power Back-Energétic, massage dos
- Power Arm & Hand, massage bras et mains
- Power Fit Body, massage dynamisant jambes et ventre
- Power Child, animer des ateliers en massage enfants et parents
- Power Baby, massage pour bébé avec les parents
- Power Sweet Face, massage visage
- Power Head, massage tête
- Power Hair, massage haut du dos, nuque, crâne et cheveux
- Power Face Madero, massage visage avec accessoires en bois
- Power Tummy, massage du ventre
- Power Seated Legs, massage des jambes en position assis
- Power Feet, massage des pieds
- Power Reflexo foot, massage des pieds et initiation à la réflexologie



Qui suis-je?

Je suis Annie, thérapeute et masseuse, et j'ai accumulé une expérience enrichissante de plus de 18 années dans mon domaine. Mon métier est bien plus qu'une simple profession pour moi, c'est une véritable passion qui me pousse à explorer des méthodes permettant d'atteindre un bien-être global, tant sur le plan physique que mental et émotionnel.

En tant que formatrice, coach, auteure et entrepreneuse, j'ai la chance d'embrasser différents rôles qui nourrissent ma propre évolution sur le chemin de la vie. Chacun de ces rôles complémentaires m'offre une occasion unique de vous accompagner et de vous transmettre mes connaissances à travers des formations et des ateliers.

Je suis honorée de pouvoir partager ce chemin avec vous, de vous accompagner et de vous transmettre les outils et les connaissances qui vous permettront de vous épanouir pleinement. Ensemble, explorons les multiples dimensions du corps, du cœur et de l'esprit, et découvrons la beauté et la sagesse qui résident en chacun de vous.

Les Formations

Deviens praticien-ne
de ces merveilleux massages



Les formations pour qui?

- Tu commences dans le bien-être?
- Tu es en reconversion?
- Tu souhaites acquérir de nouvelles connaissances ?
- Tu aimerais proposer quelque chose de différent dans une nouvelle énergie pour tes clients?
- Tu souhaites masser tes proches?

Ces massages sont faits pour toi!

**Contacte-moi pour
d'autres renseignements !**

Créa Sens
Le Chemin vers Soi

Le visage notre identité, notre image telle qu'elle est perçue, il est ce permet de reconnaître et d'être reconnu. C'est la première chose que l'on voit chez l'autre. Le reflet de nos expressions et de nos émotions.

Nous voulions honorer ce visage que l'on doit cacher sous les masques depuis des mois à travers ce massage relaxant et liftant énergétique. Prendre soin de son visage c'est prendre aussi soin de son image.

Notre visage est pourvue de points réflexes des plus sensibles et actifs, très vulnérable face aux agressions externes tel que la pollution et internes, au stress ou encore à la fatigue, phénomènes responsables de l'apparition des rides, d'une mauvaise mine, des imperfections sans parler du vieillissement cutané.

Notre visage est composé de 43 muscles faciaux qui dessinent la forme de notre visage et donnent à la peau sa tonicité. Ces muscles sont très peu sollicités, et la fermeté du visage disparaît peu à peu.

Pour redonner de l'éclat à la peau, tonifie, repulper et remodeler les traits du visage, le massage facial est de plus en plus pratiqué. C'est un soin anti-âge puisqu'il aide à drainer, remodeler et lifter, il permet le rajeunissement en lissant les traits.

Le massage facial apporte un réel moment de détente, relaxation fluidifie la circulation énergétique du visage. Associé au massage crânien qui est un protocole vieux de plusieurs millénaires en Inde ou en médecine chinoise, il a pour objectif de rétablir l'équilibre énergétique en stimulant des points d'acupuncture sur la tête.

Les Bienfaits :

- Profonde détente et relaxation
- Drainer, tonifier, raffermir, assouplir et nourrir la peau
- Effacer la fatigue teint lumineux
- Retarder le vieillissement de la peau afin de prévenir l'apparition des rides et ridules
- Redonner teint éclatant grâce l'activation circulation sanguine et son action sur la circulation lymphatique

Formation en présentiel: 1 journée de 6 heures

Tarifs : 397.-CHF

En option: les accessoires

CréaSens, Annie Molleyres
Formatrice agréée Infiny Beauté

Relax in Pose

Massage assis et sonore



Le massage assis sonore pour une détente profonde.

Le Relax in Pose est une expérience unique de relaxation, inspirée du massage assis traditionnel. Basé sur l' ancestrale technique Amma, dont le nom signifie "presser, appuyer, frotter, pousser, tirer, baisser, replier, toucher, effleurer, lisser et frictionner", ce massage vise à apaiser le corps et l'esprit à travers un enchaînement de gestes précis et bienveillants.

Utilisant des pressions ciblées, des frictions circulaires, des percussions légères et des vibrations, le Relax-in Pose agit principalement sur le dos, la nuque, les bras et la tête, favorisant un relâchement musculaire immédiat. Cette technique combine relaxation profonde et revitalisation, offrant ainsi un instant de bien-être en un temps réduit.

Un massage efficace et adaptable dans notre quotidien effréné, le stress s'accumule et impacte notre bien-être général, diminuant notre énergie et notre efficacité.

Les bienfaits :

- Mieux gérer le stress
- Retrouver son énergie
- Améliorer la concentration et la productivité
- Apaiser les tensions musculaires et émotionnelles
- Faciliter la communication et libérer la créativité

Relax in Pose

Massage assis et sonore



Avec une durée de 20 minutes, ce massage peut être pratiqué partout : en entreprise, en salon de bien-être, en extérieur, dans un aéroport, un restaurant ou même lors d'événements. Ou en séance de 30 minutes dans ton espace massage.

Grâce à sa rapidité d'exécution et à son accessibilité (se pratiquant généralement sur vêtements), il s'intègre facilement dans une routine bien-être sans contrainte de temps.

Une approche innovante : le massage sonore
Le Relax-in Pose se distingue par l'ajout de techniques sonores et énergétiques, amplifiant ses bienfaits relaxants et harmonisants.

Pour cela, nous utilisons :

- des accessoires de massage et de sonothérapie
- Une synergie d'huile pour le massage sans vêtement

CréaSens, Annie Molleyres
Formatrice agréée Relax in Pose

CréaSens
Le Chemin vers Soi

Relax in Pose

Massage assis et sonore



Chaque élément a été pensé pour offrir une expérience immersive, où les gestes du massage s'allient aux sons et aux senteurs pour une relaxation profonde et un regain d'énergie instantané.

Un bienfait pour tous, un atout pour les entreprises
Le massage assis sonore Relax-in Pose est un véritable allié dans la gestion du stress et du bien-être.

Il permet de réduire les tensions, d'améliorer la concentration et de diminuer le taux d'absentéisme, tout en offrant un moment de pause ressourçant pour les collaborateurs.

Relax-in Pose : le massage qui te recentre et te revitalise en quelques minutes.

Atelier de massage, formation en présentiel

1 journée de 5 heures

Tarifs : 297.-CHF

CréaSens, Annie Molleyres
Formatrice agréée Relax in Pose

CréaSens
Le Chemin vers Soi

Elégancia

Massage buste, crâne et visage

Elégancia – Le rituel de douceur qui illumine le corps et l'esprit

Le massage Elégancia® est une invitation à un moment de profonde reconnexion à soi, centré sur le buste, le crâne et le visage, véritables zones de libération émotionnelle et de détente profonde.

Il débute par un toucher conscient du buste et de la poitrine, favorisant l'ouverture du cœur et la libération des tensions accumulées, puis se prolonge en douceur vers la nuque, les épaules et le crâne, avant d'envelopper délicatement le visage dans une vague de mouvements fluides et apaisants.

Chaque geste est lent, harmonieux et pleinement connecté, permettant de relâcher les tensions physiques et émotionnelles, tout en rééquilibrant les énergies.

La séance s'enrichit d'une expérience sensorielle subtile mêlant respiration consciente, toucher enveloppant et sensations profondes, invitant au lâcher-prise et à l'apaisement du mental.

Le massage Elégancia® agit à la fois sur le corps, l'esprit et les émotions, offrant une expérience de détente profonde et de régénération.

Elégancia

Massage buste, crâne et visage

Les bienfaits :

- Relâche les tensions du buste, des épaules, de la nuque et du crâne
- Détend les muscles du visage et adoucit les traits
- Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- Favorise une meilleure respiration grâce à l'ouverture du buste
- Apporte une sensation de légèreté et de bien-être immédiat
- Libère les émotions cristallisées dans la poitrine et le haut du corps
- Apaise le stress, l'anxiété et les charges mentales
- Favorise le lâcher-prise et la reconnexion au cœur
- Rééquilibre les flux énergétiques
- Ouvre l'espace du cœur et harmonise les centres énergétiques
- Renforce la sensation d'alignement intérieur

Elégancia® est bien plus qu'un massage :
c'est un rituel de douceur, une parenthèse sacrée où le buste, le souffle, le crâne et le visage s'unissent pour apporter relaxation profonde, harmonie intérieure et éclat naturel.

Formation en présentiel

1 journée de 6 heures

Tarifs : 397.-CHF

CréaSens, Annie Molleyres
Formatrice agréée Elégancia

CréaSens
Le Chemin vers Soi

Happy Breath Sound

Massage corps

HappyBreathSound® – Le voyage sensoriel qui reconnecte le corps et l'âme

Le massage HappyBreathSound® est une invitation à un profond retour à soi.

Il débute par un toucher conscient des pieds, véritables racines du corps, puis remonte lentement le long des jambes, du bassin, du ventre, du cœur et des épaules, jusqu'au sommet du crâne, tel une vague douce qui enveloppe l'être dans sa globalité.

Chaque mouvement est lent, profond et pleinement connecté, favorisant la libération des tensions physiques et émotionnelles, tout en réharmonisant les énergies du corps.

Une expérience sensorielle profonde, guidée par trois piliers essentiels :

- Les vibrations

Les vibrations du bol chantant tibétain traversent le corps et invitent à une détente profonde. Elles aident à relâcher les tensions et à réharmoniser l'énergie.

- L'olfaction

Les senteurs délicates éveillent les sens et favorisent un profond lâcher-prise, créant un espace de calme et de douceur.

Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Happy Breath Sound

Massage corps

- La respiration

La respiration consciente accompagne chaque étape du massage, permettant au corps et au mental de se détendre et de retrouver un rythme naturel.

Ces éléments accompagnent naturellement le lâcher-prise et l'apaisement du mental.

Les bienfaits

- relâche les tensions physiques et émotionnelles
- apaise le stress et le mental
- favorise une profonde détente
- harmonise les énergies du corps
- procure un sentiment de légèreté et de paix intérieure
- reconnecte au souffle et à soi-même

Un soin profondément ressourçant, enveloppant et régénérant.

Un moment pour respirer, se déposer et simplement être.

HappyBreathSound® est bien plus qu'un massage : c'est un véritable voyage intérieur, une parenthèse sacrée où le corps, le souffle et le son s'unissent pour offrir une relaxation profonde et une reconnexion à soi.

Formation en présentiel

1 journée de 6 heures

Tarifs : 500.-CHF

CréaSens, Annie Molleyres

Formatrice agréée HappyBreathSound

CréaSens
Le Chemin vers Soi

Formations Power Wellness



Créa Sens
Le Chemin vers Soi

Formations
praticien-ne et formateur



Formations Formateur



Deviens Formateur PowerWellness chez CréaSens

Tu rêves de transmettre ton savoir-faire et de former des praticiens dans l'univers du massage bien-être ?

Chez CréaSens, nous t'offrons l'opportunité de devenir formateur et de rejoindre une communauté passionnée et dynamique.

Si tu souhaites aller plus loin, développer ton activité différemment et transmettre à ton tour ces massages exceptionnels, je suis là pour te guider. Ensemble, nous élèverons ton expertise à un niveau supérieur, te permettant de devenir un leader dans le domaine du massage et du bien-être.

Nos Massages PowerWellness:

- Power Legs : un massage drainant pour des jambes légères et dynamisées.
- Power Drain Madero : un soin doux et efficace utilisant des outils en bois.
- Power Kobi Face : un massage liftant et relaxant pour le visage.
- Power Mama : un massage spécialement conçu pour les futures mamans.
- Power Body : un massage complet alliant drainage et relaxation profonde.

CréaSens

Le Chemin vers Soi

Formation Formateur



Formation Praticien

Apprends les techniques spécifiques de chaque massage lors d'une journée en présentiel :

- Power Legs: 1 jour – 400 CHF
- Power Drain Madero: 1 jour – 400 CHF
- Power Kobi Face: 1 jour – 400 CHF
- Power Mama : 1 jour – 400 CHF
- Power Body : 1 jour – 495 CHF
-

Formation Formateur

Approfondis tes connaissances, perfectionne tes gestes et apprenez à transmettre avec passion :

Prérequis: être praticien du massage.

- Power Legs: 2 jours – 995 CHF
- Power Drain Madero: 2 jours – 995 CHF
- Power Kobi Face: 2 jours – 995 CHF
- Power Mama : 2 jours – 995 CHF
- Power Body : 2 jours – 995 CHF

Pourquoi Devenir Formateur ?

- Partage : Transmettre sa passion pour le bien-être à travers des formations de qualité.
- Réseau : Intègre une communauté dynamique dans le domaine du massage.
- Évolution : Développe ton activité professionnelle et deviens une référence dans le domaine du bien-être.

CréaSens

Le Chemin vers Soi

Formation Formateur



Déroulement des Formations

- Les formations praticiens se déroulent sur une journée en présentiel.
- Tu apprendras toutes les techniques indispensables pour réaliser les massages by PowerWellness.
- Les formations formateurs sont plus approfondies, sur deux jours avec un accompagnement pour transmettre les formations.

Lieu des formations : Chez CréaSens, Bure, Suisse ou près de chez toi (sur demande)

Rejoins-nous chez CréaSens et dans la Team Power Wellness et transforme ta passion en une carrière enrichissante !

À très bientôt pour partager ensemble ce voyage vers l'excellence.

CréaSens ❤️

Annie Molleyres

N'hésite pas à me contacter pour plus d'informations ou pour réserver ta place dans nos prochaines sessions de formation.

CréaSens

Le Chemin vers Soi

Power Legs

praticien-ne et formateur



Power legs: Un massage bien-être, drainant des jambes avec sa partie énergétique unique qui nous vient du sud de la France. Créé par trois merveilleuses femmes, Valérie Olivari, Annie Jentil et Flavie Fernandez.

Testez-le et vos jambes baigneront dans la gratitude !!!
Massage doux, drainant, détox, revitalisant, remodelant, détente des jambes et libérations émotionnelles pour accompagner ce massage

Si toi aussi tu as les jambes lourdes, des fourmillements, les pieds qui chauffent, les jambes qui gonflent, de la cellulite aqueuse ou incrustée, des problèmes de circulation du sang, de relâchement cutané, rétention d'eau, ce massage est pour toi...

Tu as envie de légèreté ? C'est Power Legs qu'il te faut!

Un Massage énergétique et drainant !!



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Legs

praticien-ne et formateur



Un massage bien-être des jambes combinant :

- des techniques de drainage,
- massage bien-être
- des points d'acupression spécifiques sur les méridiens,
- du palper rouler,
- du modelage des tissus,
- des techniques esthétiques ...

Mais aussi :

Une synergie d'huiles de massage spécialement élaborée pour répondre efficacement à nos différentes problématiques de jambes, un mélange d'huiles végétales, d'huiles essentielles et sans oublier les paillettes !

Un processus énergétique spécialement créé pour harmoniser les différents centres énergétiques et permettre à l'énergie de circuler librement

Power Legs, c'est un soin unique donner en 1h pour une meilleure circulation, une cellulite atténuée, une peau raffermie, des jambes drainées, affinées, légères, galbées et un sentiment de bien-être.

Formation en présentiel 1 journée

Tarifs praticien: 400.-CHF

Formation en présentiel 2 journées

Tarifs formateur: 995.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

CréaSens, Annie Molleyres, Formatrice agréée Power Legs

Power Body

praticien-ne et formateur



Power Body®: le massage équilibrant et harmonisant

Tu es stressé, proche du burn-out, fléau de notre époque! Toujours à 100 à l'heure, en course perpétuelle après le temps, épuisé, charge mentale maximale, sommeil agité, corps contracté, vous n'arrivez pas à vous poser, ralentir, vous reposer, sommeil agité ? Un trop plein évident?

Le Power Body est fait pour toi! Que tu sois homme ou femme, restaures l'harmonie dans ton corps, retrouves l'équilibre énergétique dans toutes tes cellules! Mais pas seulement, dans ton corps tout entier en accord avec ton esprit et ton cœur!

Un massage étudié pour accorder nos polarités, équilibrer notre féminin et notre masculin, nos dualités.

- Le yin représentant le féminin, la douceur, l'introspection
- Le yang le masculin, la vitalité, l'action

Symbole de l'unicité fort en médecine énergétique chinoise, aucune de ces deux notions opposées ne prime sur l'autre : en réalité, elles sont complémentaires et nous avons besoin des deux pour évoluer en harmonie.

Ainsi Si l'équilibre Yin-Yang n'est pas respecté alors survient des dysfonctionnements physiques ou psychologiques.



Créa Sens
Le Chemin vers Soi

Power Body

praticien-ne et formateur



Retrouves l'alignement et l'apaisement à tous niveaux!

- Activation du yin

Un massage composé de points d'acupressions et d'activation sur des zones spécifiques afin d'activer votre yin, des techniques enveloppantes et ciblées pour amener vers un état de paix intérieure, des mouvements sur certains pans du corps et dans un certain sens de l'extérieur vers l'intérieur comme des ondulations ramenant toute l'énergie à l'intérieur, au cœur comme un moment d'introspection et d'amour de soi.

- Temporisation du yang

De l'énergétique ciblé et de la respiration pour amener le rythme cardiaque à ralentir, et le mental à se calmer pour accueillir. Des mouvements étudiés pour calmer l'excès de yang, de l'intérieur vers l'extérieur, chasser, évacuer cet excès !

De la douceur, beaucoup de douceur et d'amour dans le toucher pour temporiser ce yang dans les tissus, les fascias et ceci décuplé par un ensemble de manœuvres sur les méridiens.



Créa Sens
Le Chemin vers Soi

Power Body

praticien-ne et formateur



- Puis Polarisation, réunification, unification !

L'un ni en excès, le second ni en insuffisance!

Une parfaite complémentarité pour une fusion des deux entités, un équilibre énergétique retrouvé grâce à l'association de deux pierres puissantes et symboliques en lithothérapie!

- Le cristal de roche et la tourmaline noir:

le blanc et le noir, comme une ultime symphonie sur votre corps et tous ses canaux énergétiques, glissant langoureusement grâce à un protocole bien particulier pour prodiguer tous les bienfaits de ces pierres précieuses. Le graal final!

De la lithothérapie, de l'énergétique, un protocole spécifique...

- Sans parler d'une synergie d'huiles végétales et essentielles savamment étudiée et délicatement infusée des pierres ci-dessus nommées pour encore + de magie!

Une alchimie parfaite! Inédite!

Formation en présentiel 1 journée

Tarifs praticien: 495.-CHF

Formation en présentiel 2 journées

Tarifs formateur: 995.-CHF



Créa Sens
Le Chemin vers Soi

Power Drain Madero

praticien-ne et formateur



Power Drain Madero

Bomba Latina! Direction le Brazzzzil !!!

On réveille nos corps EN DOUCEUR et surtout SANS DOULEUR avec le nouveau Protocole “Power Drain Madero”

60 à 90 minutes de drainage, massage et madérothérapie !
C’est doux, lent, non invasif, c’est respectueux des graisses, des varicosités apparentes, de la finesse de la peau!

Pas de torture, pas de bleus, pas douloureux pour tes clients, pas épuisant, pas usant pour nous nos petits bras et nos enchaînements !

C’est un protocole simple, fluide et easy mais surtout efficace!
En cure dès maintenant, en entretien pour drainer, évacuer, remodeler, raffermir en douceur!

Une synergie d’huiles pour pulser les bienfaits et toujours un peu d’énergétique pour ancrer nos corps!



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Drain Madero

praticien-ne et formateur



La maderothérapie est une technique qui consiste à réaliser un massage à l'aide d'instruments en bois de différentes formes, tailles et conceptions qui s'adaptent aux différentes parties du corps permettant la stimulation corporelle.

LES BIENFAITS DE LA MADEROTHERAPIE

- Favoriser une meilleure oxygénation des tissus
- Prendre soin de ton corps
- Stimulation de la circulation lymphatique et sanguine
- Tonifie et affine la peau
- Amélioration de la texture de la peau
- Revitalise et réactive le système nerveux
- Améliore la tonicité musculaire
- Elimine l'effet cellulite
- Stimule la relaxation profonde
- Réduit le stress
- Régule les centres énergétiques
- Renforce le système immunitaire

Formation en présentiel 1 journée

Tarifs praticien: 400.-CHF

Formation en présentiel 2 journées

Tarifs formateur: 995.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Kobi Face

praticien-ne et formateur



Direction le Japon et la jeunesse éternelle ! **« Power KobiFace » Le Botox naturel éternel**

Le nouveau massage visage inspiration Kobido, un véritable art ancestral !

Un incroyable effet LIFTING, une spectaculaire cure de jouvence ! Un massage du visage intense, profond et rythmé !

Un enchaînement de gestes (lissages, pétrissages, percussions, acupressions, vibrations, etc.) qui a tout d'une chorégraphie ! Un côté du visage est travaillé, puis l'autre. Mais surtout un protocole facile et easy pour ne pas être dans le mental et bien dans la fluidité des gestes et du ballet !

Les Bienfaits réputés et reconnus, un merveilleux soin actif qui va venir :

- tonifier la peau, lifter, retendre, repulper
- redéfinir les contours, l'ovale du visage
- effacer les rides et ridules
- raffermir la peau
- dénouer les tensions et muscles du visage...



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Kobi Face

praticien-ne et formateur



Un effet bluffant!!! Une peau ferme, comme un Botox naturel!
Sans oublier la circulation de l'énergie vitale le « Chi » dans tout le corps, le Power KobiFace est un protocole de beauté holistique et énergétique.

Il va également stimuler la micro circulation cutanée et le système lymphatique, et ainsi permettre de nourrir les cellules et freiner les toxines et déchets. Un visage repulpé, éclairé, un teint lumineux et un galbe spectaculaire!

Et c'est pas fini ! Grâce à l'huile de cerisier sélectionnée, l'huile antirides par excellence et aux multiples bienfaits, la gestuelle est fluide et amplifie les résultats...
On allait pas s'arrêter là, car nous on teste tout et on croit au pouvoir de la tradition et de la modernité !



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Kobi Face

praticien-ne et formateur



Après ce massage tonique, place à la détente et au pouvoir de la LUMINOTHERAPIE!

Un masque à poser sur le visage avec un choix de couleurs selon les besoins de la peau : mixte, tâchée, ridée ETC !

Rouge, Bleu, Orange...

Powercolors! Non seulement la couleur sélectionnée va amplifier les performances du massage mais aussi de notre énergie !

Le pouvoir des couleurs sur nos humeurs c'est tellement évident ! Un teint encore plus lumineux, un derme encore plus doux ferme et une énergie de folie grâce à la luminothérapie !

Un combo incroyable **mais pour aller encore + loin, pendant les 10 minutes de pose du masque, relaxez-vous et écoutez, laissez-vous bercer par la méditation/soin énergétique:**

Power Régénération ; canalisé et reçu un bel après-midi!

Les multiples bienfaits de la méditation ne sont plus à citer!

« *Un soin audio méditation* » comme une invitation au lâcher-prise, à la détente, favorisant ainsi une baisse du cortisol du stress l'ennemi numéro 1 des marques de vieillissement!

Formation en présentiel 1 journée

Tarifs praticien: 400.-CHF

Formation en présentiel 2 journées

Tarifs formateur: 995.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Mama

praticien-ne et formateur



Plonge dans un cocon de douceur et de bienveillance avec le PowerMama, un massage prénatal spécialement conçu pour choyer les futures mamans et leur bébé tout au long de la grossesse.

Un massage énergétique et cocooning

Plus qu'un simple massage, le PowerMama est une véritable expérience émotionnelle. Il crée une connexion unique entre la maman, son bébé et la personne qui masse – un lien profond, empreint d'amour et de douceur.

Avec ses mouvements doux et enveloppants, ce soin d'une heure, parfaitement adapté dès le 4^e mois de grossesse, offre une parenthèse de sérénité pour le corps et l'esprit.

Les bienfaits du PowerMama :

- Libère les tensions physiques et émotionnelles
- Soulage les douleurs lombaires
- Apaise les jambes lourdes
- Favorise une digestion harmonieuse
- Préserve la peau et prévient les vergetures
- Un grand bien-être pour la maman et son bébé



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Mama

praticien-ne et formateur



Un instant précieux pour :

- Retrouver un bien-être profond et se recentrer sur soi
- Renforcer ce lien magique avec bébé, dans un moment de douceur partagée
-

Les petits plus :

- Utilisation d'huiles végétales naturelles, respectueuses de la peau et de bébé
- Un cadeau de coeur pour la maman
- Massage développé en collaboration avec des sages-femmes et des expertes en périnatalité

Dans l'esprit du concept PowerWellness, ce massage est une véritable célébration de l'amour, de l'énergie et de la transformation.

Offre ce moment unique à tes clientes pour traverser la maternité avec sérénité et émerveillement.

Parce que chaque future maman mérite d'être choyée...

Formation en présentiel 1 journée

Tarifs praticien: 400.-CHF

Formation en présentiel 2 journées

Tarifs formateur: 995.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Les Power Modules
massages Power Wellness



Créa Sens
Le Chemin vers Soi



POWER MODULES

Les Formations

Deviens praticien-ne
de ces merveilleux massage



Formations pour qui?

- Tu commences dans le bien-être?
- Tu es en reconversion?
- Tu souhaites acquérir de nouvelles connaissances ?
- Tu aimerais proposer quelque chose de différent dans une nouvelle énergie pour tes clients?
- Tu souhaites masser tes proches?

Ces massages sont faits pour toi!

**Contacte-moi pour
d'autres renseignements !**



Power Booty



Quelle est la partie du corps souvent oubliée en massage ?
Le fessier bien sûr !

Nos fesses sur lesquelles nous sommes posés plusieurs heures par jour ! Les muscles fessiers , collectivement parmi les plus grands du corps, sont nécessaires à la stabilité, au mouvement et à la posture. Bref, ils sont très importants. Les douleurs liées aux fessiers sont la cause de douleurs lombaires et aux hanches à une amplitude de mouvement réduite.

Le Powerbooty c'est quoi?

Des lissages, des frictions, des percussions, du palper roulé pour les sportifs/sportives après votre séance de squats, de paddle ou de tennis et pour les moins sportives tout cela avec en plus des techniques de madérothérapie (coupe bois) ou sculpting (ventouse) via un ustensile au choix pour affiner et dégommer les amas graisseux, la cellulite aqueuse, le relâchement cutané.



Créa Sens

Le Chemin vers Soi



Power Booty



Les Bienfaits :

- Des muscles détendus
- Des tissus plus fermes
- Un grain de peau affiné
- Une cellulite dégommée
- Un fessier remonté et galbé
- Un plaisir décuplé

Des jambes de gazelle et des fesses à la brésilienne, ça vous tente ? Un duo de choc pour des résultats autant 'bien-être' qu'esthétiques ! Un powerlegs & booty c'est parti !

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Back-Energetic



Un massage détente du Dos basé sur des lissages, pressions, étirements, foulages sur plusieurs zones qui permet cette détente du dos dans sa globalité.

Le massage permet de dénouer toutes les tensions qui se trouvent dans le dos. Il aide également à détendre les muscles et à soulager les courbatures ainsi que les contractions.

Hormis le fait qu'il améliore la circulation, un massage du dos permet également d'améliorer le sommeil et d'oxygéner son corps. Par ailleurs, en bénéficiant d'une circulation sanguine plus performante, la personne aura une peau plus souple et revigorée.

Les bienfaits de cette pratique n'agissent pas uniquement sur le dos mais aussi sur le reste du corps et elle aide à apaiser la personne.



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Back-Energetic



Un massage du dos contribue à améliorer la posture et le maintien tout en ressourçant le dos d'énergies nouvelles.

Le dos constitue un pilier pour le corps humain. Certains facteurs comme le fait de se mettre en position statique trop longtemps ou de s'asseoir en sédentarisme entraînent l'accumulation de tension au niveau de celui-ci.

Le massage du dos est donc indispensable pour mettre fin aux différents maux dont souffre en permanence notre dos.

Les Bienfaits du massage du dos :

- Dénouer les tensions.
- Dénouer les blocages énergétiques
- Détendre les muscles dorsaux.
- Soulager les courbatures et contractions.
- Oxygéner le corps et de stimuler la circulation sanguine.
- De favoriser un bon sommeil.
- Lutter contre le stress et la fatigue

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel , tarifs : 150.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi



Power Arm & Hand



Nous sollicitons nos mains et bras tout le temps alors pourquoi ne pas les chouchouter. Un massage détente du bras et de la main basé sur des lissages, pressions, étirements, foulages et manipulations du bras et de la main sur plusieurs zones qui permettent cette détente du bras dans sa globalité. Le massage va permettre de soulager les tensions, réduire les douleurs passagères au niveau du bras, de l'avant-bras et de la main.

Le massage va permettre de redonner sa souplesse au bras et de détendre toute cette zone jusqu'au bout des doigts, de supprimer les tensions temporaires et développer une sensation de bien-être. Il est des plus libérateur et relaxant car il apaise les terminaisons nerveuses.

Les bienfaits du massage bras et mains :

- Diminution des tensions et douleurs articulaires
- Meilleure circulation sanguine
- Relaxation
- Effet sur tout le corps
- Détente des muscles

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi



Power FitBody



Le Fit Body est dynamisant pour le corps et va apporter un sentiment de légèreté dans toute la silhouette. Il permet d'affiner les zones du ventre et des jambes, d'apporter de la fermeté, de diminuer la cellulite, de favoriser la circulation sanguine, de contribuer à l'élimination des toxines en le combinant à une hygiène alimentaire saine et du sport régulièrement. Un esprit sain dans un corps sain!

Un protocole de différentes techniques manuelles de palper rouler, de pétrissages, de clapots, de lissages ...

Toujours associé à un processus énergétique afin de renforcer l'action d'harmonisation de l'énergie dans le corps et l'intégration des manoeuvres effectuées. Sans oublier, l'outil final optionnel de la spatule en bois pour renforcer les effets manuels du massage afin de décupler les bienfaits escomptés du PowerFitBody!

Un massage des jambes et du ventre, des tissus, des muscles pour une sensation de légèreté, des courbes affinées, remodelées, un grain de peau lisse, un corps en forme et ça se voit!

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Child



Un module initiation massage "Parents/enfants"
pour un moment de partage et d'amour.

Les enfants adorent les massages. Ce massage est idéal pour vos enfants et adolescents. Un massage que vos enfants vont pouvoir apprendre aussi. Un partage en famille, du bien-être dans la maison pour tout le monde. Le PowerChild est un protocole simple que l'on va appeler le "Massage Pizza", une manière ludique d'apprendre que vos enfants vont adorer!

Ce protocole est donné sur le dos du massé et se pratique sur une table de massage, sur un futon ou même à la plage, dans l'herbe partout où votre enfant ou vous même pouvez être allongé confortablement .

Quelques bienfaits du massage:

- Permet à l'enfant d'être plus calme et plus concentré.
- Sécurise et favorise le sommeil.
- Valorise l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre.
- Augmente la conscience du corps.
- Apporte un relâchement musculaire et une diminution des douleurs liées à la croissance.

Le toucher est vital : c'est le plus important de nos sens et c'est celui qui procure la détente la plus complète.

Avec ce module, en tant que praticien-ne vous pourrez animer des ateliers parents-enfants

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Baby



Un module initiation massage "Parents/bébé"
pour un moment de partage et d'amour.

Anime des ateliers de massage pour les parents et leur bébé :
Tu es praticien bien-être ou passionné par l'univers du bébé et de la parentalité ? La formation Power Baby est faite pour toi !

Un atelier sous forme de démonstration sur poupon pour montrer les gestes adaptés pour masser bébé. Ce moment de complicité parents-bébé et de partage permet de renforcer ce lien unique.

(Le massage sera exclusivement réalisé par la maman ou le papa)
Grâce à ce module massage, tu seras en mesure de transmettre aux parents les gestes essentiels pour masser leur bébé en toute sérénité.

Développée avec l'aide précieuse de sages-femmes, puéricultrices et accompagnantes en périnatalité, cette formation t'apportera des connaissances précieuses pour guider et accompagner les parents dans ce moment de connexion unique avec leur enfant.

- Les bienfaits du massage bébé et ses impacts sur le développement
- Les gestes spécifiques adaptés aux nourrissons
- L'accompagnement bienveillant des parents dans cet apprentissage
- La création et l'animation de tes propres ateliers

💡 Un savoir-faire précieux pour enrichir ta pratique et proposer un accompagnement unique !

Atelier

- durée : 2h
- en présentiel, , tarifs : 125.-CHF
- Petit cadeau: une réduction de 50.-CHF si tu prends la formation power mama



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Sweet Face



C'est avant tout un massage bien-être du visage! Le Sweet Face est relaxant et tonifiant à la fois. Il permet de ralentir l'apparition des signes de l'âge, de limiter le relâchement cutané, d'illuminer le teint, d'apporter fermeté et d'offrir un moment de bien-être et de détente. Un protocole de différentes techniques manuelles de lissages, de pincements, de pressions, de palper-rouler, d'effleurages... D'un enchaînement de petits outils de lithothérapie avec tous leurs bienfaits et d'un processus énergétique...

En association avec des huiles végétales reconnues pour leurs nombreux bénéfices pour toutes les peaux!

Un massage de la peau, des tissus, des muscles pour une sensation de fraîcheur et de rajeunissement, un renouvellement cellulaire optimisé! A tout âge, pour vous Mesdames et avec tous types de peaux, mais aussi pour les Messieurs avec ou sans barbe!

Le sweet Face c'est un visage illuminé, reposé, lissé, repulpé, et une parenthèse de détente intense.

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Head



C'est un massage bien-être du crâne !! Le Power Head est relaxant et permet d'apporter un grand sentiment de bien-être général. Il permet d'agir sur tout le corps et d'apporter de nombreux bienfaits. Un protocole de différentes techniques manuelles à la fois douces et plus appuyées en suivant des trajets bien précis qui vont apporter un effet relaxant en ôtant le stress au niveau des épaules, du cou, du crâne et un effet harmonisant qui va permettre à l'énergie de circuler librement dans le haut du corps. Pour Mesdames et Messieurs à tout âge !!!!! Pour toute personne éprouvant des tensions et raideurs dans le cou, les épaules, les mâchoires et souhaitant se détendre rapidement.

Quelques bienfaits du massage du crâne:

- Relaxer le crâne pour un effet sur tout le corps
- Libération d'endorphines dans le corps pour une sensation de bien-être
- favoriser la micro-circulation sanguine
- Oxygéner les tissus
- Réduire le stress
- Effacer la fatigue accumulée et libérer les tensions

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Hair



Le Power Hair est un massage doux, profond et sensuel, qui se concentre sur le haut du dos, la nuque et les cheveux. Il permet de libérer les tensions accumulées dans le dos, les trapèzes et le cou, tout en prenant soin du cuir chevelu et des cheveux.

Ce soin, avec des manœuvres fluides et rythmées de bas en haut et de haut en bas, offre une relaxation intense et une sensation de légèreté. Il combine à merveille détente et soin capillaire pour apporter brillance et douceur à vos cheveux.

Les bienfaits du Power Hair :

- Détente profonde du milieu du dos jusqu'à la pointe des cheveux
- Décontracte les muscles du haut du corps
- Soin du cuir chevelu, favorisant la brillance et la santé des cheveux
- Favoriser la micro-circulation
- Atténuer les maux de tête
- Combattre la chute des cheveux

Le Power Hair s'intègre parfaitement dans votre routine bien-être et peut être pratiqué en toute saison. C'est bien plus qu'un massage, c'est un soin holistique pour votre corps et vos cheveux, symbole de santé et de vitalité.

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Face Madero



Le Power Face Madero est un massage combinant une partie manuelle et l'utilisation de petits outils en bois issus de la madérothérapie.

Ce massage du visage et du buste permet un drainage manuel, un lissage en douceur et des manœuvres spécifiques qui agissent sur toutes les zones du visage, de haut en bas et de droite à gauche, pour un effet global et harmonieux.

Les bienfaits du Power Face Madero :

- Éclat immédiat du teint
- Effet liftant sur les contours du visage
- Réduction des imperfections visibles
- Détente absolue, libération des tensions faciales
- Toujours avec une touche énergétique pour intégrer pleinement les bienfaits du soin

Ce soin est idéal à pratiquer en toute saison et s'adapte à toutes les peaux. Il peut également être combiné au Power Drain Madero Corps pour offrir une séance complète de 1h30 à 2h à vos clients.

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Tummy



POWER TUMMY: Un massage holistique du ventre, tout en douceur et pour reconnecter confort, bien-être et énergie vitale.

Nombreuses sont les personnes qui souffrent de tensions abdominales, de troubles digestifs ou d'un ventre « noué ».

Ces déséquilibres impactent non seulement le corps mais aussi l'esprit... Il est temps d'apporter une réponse douce, puissante et efficace : Power Tummy.

C'est bien plus qu'un simple massage du ventre, c'est une reconnexion à soi, à son corps, à ses émotions tout en les libérant.

- Un protocole de 45 minutes de massage bien-être et énergétique, précis, étudié, et profondément reconfortant
- Des respirations conscientes pour apaiser le système nerveux
- L'intégration d'un outil ayurvédique optionnel : le bol Kansu, pour un ancrage encore plus profond
- Une synergie d'huiles végétales bien choisie pour nourrir, drainer et alléger
- En bonus : 3 vidéos d'automassage à transmettre à vos clients ou à utiliser pour vous-même



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Tummy



Quelques bienfaits

- Détente profonde de tout le corps
 - Soutien du système digestif et intestinal
 - Détente du diaphragme et libération des tensions profondes
 - Réduction du stress et apaisement global
 - Meilleure vitalité et regain d'énergie
-
- Un module de perfectionnement PowerWellness pour les praticiens en quête de nouvelles compétences, ou pour toute personne souhaitant offrir un soin ciblé, puissant et profondément humain.

Offre à tes clients (et à toi-même) un ventre heureux, léger et en pleine santé.

- Rejoins l'aventure Power Tummy dès maintenant !

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Seated Legs



Bienvenue dans le monde enchanteur du Power Seated Legs, créé avec passion par PowerWellness! Vous rêvez d'un Soulagement Express qui agit comme une vague bienfaisante, déferlant sur votre corps pour apaiser et revitaliser en un clin d'œil? Ne cherchez plus, le Module de Perfectionnement est là!

Ce module va au-delà des attentes habituelles pour offrir un soulagement express et bien plus encore! Que vous soyez pris par le travail, à la plage, en voyage, ou simplement fatigué après une longue journée, notre Power Seated Legs est un massage des jambes tout en étant assis et a été conçu pour répondre à vos besoins.

Imagine-toi vivre une expérience de 45 minutes, tel un feu d'artifice éclatant de bien-être! Grâce à un procédé énergétique innovant, une phase de brossage à sec pour préparer le corps en amont, un protocole de massage étudié avec soin et des huiles végétales et essentielles aux propriétés reconnues, ce massage express vous offrira un soulagement immédiat et rapide.

Et le meilleur dans tout cela? Tu as le choix du lieu! Sur la plage, dans les airs, sur une chaise, en salon, en événementiel, en boutique, au restaurant, ou même en avion, car ce massage s'adapte à toutes les situations!



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

CréaSens, Annie Molleyres, Formatrice agréée Power Seated Legs

Power Seated Legs



Tu mérites le meilleur, et c'est exactement ce que nous t'offrons: un moment unique, riche en énergie, en plaisir et en liberté!

Laisse-toi porter par cette sensation de bien-être absolu, car c'est ton choix!

Le niveau Perfectionnement est spécialement conçu pour des praticiens avertis qui cherchent à approfondir leurs compétences.

Grâce à un livret de formation détaillé, une vidéo complète, des synergies d'huiles spécialement sélectionnées, l'outil conseillé, et même un bonus sous la forme d'auto-massage pour vous et vos clients, vous êtes assurés de devenir un expert dans cet art du bien-être.

Alors, prêt à plonger dans cette aventure de bien-être et de légèreté absolue? Rejoins-nous et découvre la Fluidité Fun et Légèreté!

Nous avons hâte de t'accueillir dans notre univers envoûtant où la relaxation et le bonheur sont les maîtres-mots!

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

CréaSens, Annie Molleyres, Formatrice agréée Power Seated Legs



Power Feet



Power Feet est un massage détente des pieds basé sur des pressions, des lissages, foulages et manipulations des pieds sur plusieurs zones qui permet au corps de retrouver son équilibre, relâcher des tensions accumulées, diminuer le stress, un meilleur sommeil et réactiver la circulation sanguine, soulager les articulations ou les sensations de pesanteur.

Il est idéal après un effort, mais aussi chez les personnes sédentaires soumises à un stress important.

Le Power Feet est pour tout le monde!

Pourquoi se faire masser les pieds ?

- Renforcer son ancrage
- Apporter détente et relaxation pour cette partie du corps qui nous porte toute la journée
- Améliorer et stimuler la circulation sanguine
- Réduire le stress par les nombreuses zones réflexes que l'on va venir stimuler
- Améliore le sommeil avec une petite astuce sur une partie des orteils directement liée au haut du corps
- Améliorer la flexibilité des muscles du pieds et du reste de la jambe

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Power Reflexo Foot



Savais-tu que tes pieds détiennent les clés de votre bien-être ?

Un tout nouveau module dédié à l'approche de la réflexologie plantaire, conçu pour vous offrir un protocole simple et efficace pour un bien-être au quotidien.

En quelques mots pour te décrire la réflexologie plantaire si tu ne connais pas... Nous parlons d'une technique ancestrale qui stimule des points spécifiques sur les pieds, reliés à des parties vitales du corps.

Quelques bienfaits:

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer le sommeil
- Soutenir la digestion et les fonctions internes
- Apaiser les douleurs menstruelles
- Soulager les sinusites et bien plus encore !!!

Ce module simple te guide pas à pas pour :

- Offrir une nouvelle prestation et chouchouter tes clients
- Prendre soin de tes proches grâce à des gestes simples.
- Adopter des routines bien-être à pratiquer facilement chez soi.
- Rééquilibrer ton énergie et ta santé globale en un rien de temps.

Atelier

- durée : 3h
- en présentiel, , tarifs : 150.-CHF
- + accessoires (sur demande)



Créa Sens

Le Chemin vers Soi

Contacte-moi



Annie Molleyres

@creasens_

Pour tout renseignement et inscription :



contact@creasens.ch



+41 (0) 78 847 60 59



www.creasens.ch



Pour le présentiel, chez moi ou
je me déplace dans ta région
ou chez toi !

CréaSens, Annie Molleyres
Formatrice



CréaSens
Le Chemin vers Soi

