

# L'approche Trager® comporte deux aspects complémentaires

## La pratique sur table

Les mouvements rythmés, étirements et compressions, tels des vagues, se propagent dans le corps entier.

Ils permettent le relâchement du contrôle mental et musculaire.

Des messages de nouvelles expériences positives et agréables sont ainsi transmis au système nerveux central.

S'engage alors un processus de changement de la posture, de la mobilité, du fonctionnement des organes, de l'état émotionnel et mental de la personne.

## La pratique des Mentastics®

Des petits mouvements simples permettent de maintenir et conscientiser davantage le chemin vers la légèreté, la souplesse, la confiance, la conscience...

Les Mentastics permettent à chacun de recréer et d'approfondir les effets du Trager au quotidien, de façon autonome.

« Ressentir est une expérience  
et c'est par l'expérience  
que nous évoluons... »

Milton Trager



## FORMATIONS

DATES & LIEUX DE STAGES

- FORMATION -



# TRAGER®

FRANCE

La Méthode du  
Dr Milton Trager



DEVENIR  
PRATICIEN

Ne pas jeter sur la voie publique

## Le Docteur Milton Trager (1908-1997)

découvre intuitivement une manière particulière d'aborder la douleur et les tensions. Son approche attire très rapidement de nombreuses personnes qui se forment avec lui.

Aujourd'hui, la Méthode Trager® a pris une dimension internationale et est enseignée dans de nombreux pays.

La certification Trager est ainsi valable dans plus de vingt pays qui enseignent cette approche !

## Le praticien

apprend l'écoute du corps en profondeur en développant un toucher de qualité. Il affinera son ressenti pour offrir au receveur des mouvements en toute liberté.



## Cursus de formation

### Conditions d'admission :

- Avoir reçu au moins une séance d'un praticien
- Avoir participé à une journée découverte
- Adhésion à l'association Trager® France
- 50€ de frais d'inscription pour tout le cursus

### NOS STAGES

 Niveau 1  
6 jours.....660€

 Niveau 2  
6 jours.....660€

 Niveau 3  
5 jours.....550€

 Anatomie & Trager®  
2 X 3 jours.....660€

 Mentastics®  
3 jours.....330€

## Pratique :

### Après chaque niveau, le stagiaire doit :

- Recevoir 10 séances dont au moins 2 d'un praticien
- Donner gratuitement 30 séances avec compte rendu
- Avoir 3 supervisions avec un praticien tuteur - 35€/H
- Etre recommandé par un praticien tuteur pour le stage suivant.

## Certification :

- Rédiger un mémoire
- Avoir 2 supervisions de recommandation



### CONTACT

tragerfrance@gmail.com

### RENSEIGNEMENTS

www.tragerfrance.com  
onglet «formation»