

## POUR VOUS INSCRIRE

Afin de faciliter votre démarche, voici un bref rappel des étapes à franchir pour accéder au monde *Trager*!

1. Déterminer tout d'abord le niveau de formation qui vous intéresse.
2. Compléter le formulaire d'inscription.
3. Faire parvenir votre demande d'inscription accompagnée d'un acompte.

N'oubliez pas que pour vous inscrire au Niveau I, vous devez devenir membre de l'Association québécoise de Trager, compléter la fiche d'adhésion du membre étudiant et nous la faire parvenir.

**Accès Trager** communiquera avec vous pour confirmer votre inscription ainsi que les dates et lieux de l'atelier.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute information supplémentaire. Il nous fera plaisir de vous aider.

4139, rue Drolet, Montréal, Qc H2W 2L5  
514-843-8382 1-866-843-8382  
accestrager@videotron.ca



Créé et développé par le docteur Milton Trager il y a plus de 65 ans, le *Trager* est un outil d'intégration psycho-corporel et un processus de rééducation du mouvement qui se pratique habituellement sur une table de massage. Il peut également s'utiliser dans différents contextes de travail, comme sur un lit d'hôpital ou simplement sur chaise. Le *Trager* se transmet également par l'animation de leçons de *Mentastics* (*mental and gymnastics*).

## Une approche d'avenir

Le *Trager* se caractérise par des mouvements à la fois doux et dynamiques d'élongations, de rotations, de vibrations et d'ondulations. Ces sensations pénètrent le système sensori-moteur, reliant ainsi le cerveau et les muscles, ce qui procure une sensation de détente profonde.

Le fondement de l'approche *Trager* est un état méditatif que le Dr Trager appelle le *hook up*, un état de calme et de paix que le thérapeute transmet à son client. Ce travail empreint de sensibilité amène le client et le thérapeute à établir un rapport mutuellement enrichissant.

En plus de diminuer le stress et les tensions chroniques, le *Trager* accroît la flexibilité et la mobilité du corps. Utilisé par des massothérapeutes, des médecins, des psychothérapeutes et des physiothérapeutes, le *Trager* est en constante évolution et se développe très avantageusement partout dans le monde auprès des personnes souffrant de troubles neurologiques, de toxicomanies ou de perte d'autonomie. Il est également utilisé auprès des enfants, des danseurs, des musiciens et des sportifs.

L'approche *Trager* a fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Au Québec, une étude a porté sur les effets de l'excitabilité neuromusculaire et deux autres sur les effets du *Trager* chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et auprès de personnes ayant subi un AVC.

Lecture suggérée:  
*Le chemin de la sensation. La légèreté du corps par la méthode du Docteur Trager.*  
Maurice Kriegel,  
Éditions Le Souffle  
d'Or, Collection  
Chrysalide, 1999.

ACCÈS  
**Trager** MD

ACCÈS  
**Trager** MD

## FORMATION PROFESSIONNELLE EN APPROCHE TRAGER<sup>MD</sup> ET MOUVEMENTS MENTASTICS<sup>MD</sup>

Nous sommes heureux de vous présenter le programme de certification en *Trager* et mouvements *Mentastics*, un enseignement transmis par Milton Trager que nous diffusons depuis plus de 20 ans.

Nous partageons l'héritage et poursuivons l'œuvre du Dr Trager avec une pédagogie simple, vivante et moderne, en vous offrant une formation dynamique, au contenu flexible qui valorise surtout la pratique. À votre service, une équipe d'enseignants expérimentés, formés et accrédités par *Trager International!*

La formation en *Trager* et *Mentastics* s'adresse à tous ceux et celles qui choisissent la profession de massothérapeute et qui désirent accéder à une approche innovatrice jouissant d'une réputation internationale. Le *Trager* intéressera également les professionnels de la santé - physiothérapeutes, chiropraticiens, psychothérapeutes, médecins - qui désirent acquérir de nouvelles habiletés et une compétence additionnelle dans leur cheminement professionnel.

Le *Trager* est implanté dans de nombreux pays et soumis à des règles internationales. L'appellation *Trager* est une marque déposée et protégée. L'Association québécoise de Trager gère au Québec la marque déposée et s'assure que les normes de pratique répondent aux critères internationaux.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous l'approche *Trager!*

**Louise de Montigny et Denis Lafontaine**  
Praticiens et formateurs de l'approche *Trager*

« Il n'y a pas de limites aux potentialités de l'Esprit de même qu'il n'y a pas de limites à la gamme de sensations du corps. Le développement de soi est un processus sans fin. »  
- Milton Trager

# Accès Trager

**Accès Trager** est un organisme de diffusion de l'approche *Trager*, dirigé par deux pionniers qui ont reçu leur formation directement du Dr Milton Trager, Louise de Montigny et Denis Lafontaine. Ils sont reconnus comme des promoteurs de sa philosophie par leur pratique et leur enseignement. Ils sont membres fondateurs de l'Association québécoise de Trager.

Louise de Montigny enseigne régulièrement au Canada, aux États-Unis et en Europe et siège au comité exécutif de l'organisation mondiale *Trager International*.

Denis Lafontaine a développé une spécialité auprès d'une clientèle souffrant de maladies neurologiques. Il a reçu en 2003 le Prix Reconnaissance de la Fédération québécoise des massothérapeutes pour ses activités de recherche.

Louise de Montigny et Denis Lafontaine, unis à un réseau de professeurs invités provenant des États-Unis ou d'Europe, font d'**Accès Trager** l'une des organisations les plus avant-gardistes dans cette discipline.

## Programme de certification

### Cursus de formation

#### Pré-requis au programme de certification

- Compléter un cours d'initiation (15 heures)
- Recevoir une séance de *Trager* par un praticien certifié
- Adhérer à l'Association québécoise de Trager à titre de membre étudiant

#### Formation professionnelle

<i>Trager</i> niveau I	Atelier de 6 jours
<i>Trager</i> niveau II	Atelier de 6 jours
<i>Trager</i> niveau III	Atelier de 5 jours
Cours de <i>Mentastics</i>	Atelier de 24 heures
Anatomie fonctionnelle	Atelier de 6 jours

Pour chacun des niveaux I, II et III, l'étudiant doit également répondre aux exigences suivantes:

- Donner 30 séances de *Trager*
- Recevoir 10 séances de *Trager* dont deux par un praticien certifié
- Participer à trois rencontres avec un superviseur agréé et faire l'objet d'une recommandation pour accéder au niveau suivant.

#### Certification professionnelle

Après avoir complété les trois niveaux de formation, l'étudiant devient membre praticien de l'Association québécoise de Trager sur recommandation de deux superviseurs, entérinée par le Comité de sélection de l'Association.

La formation totalise environ 400 heures de cours réparties sur un an. L'étudiant doit prévoir un déboursé d'environ 5 000 \$ pour compléter le programme. Les modalités de paiement sont échelonnées sur un an, au rythme des ateliers suivis.

## Certification, droit de pratique

### et reconnaissance de la formation

L'Association québécoise de Trager (AQT) regroupe les étudiants et les praticiens accrédités au Québec. Elle émet le diplôme et le renouvellement annuel du droit de pratique selon les normes de *Trager International*.

L'Association a également pour mission de promouvoir le *Trager* et d'offrir aux consommateurs québécois un service de référence des praticiens certifiés.

Afin d'assurer une pratique de qualité, les nouveaux praticiens de l'AQT doivent participer à un processus de formation continue et faire l'objet de supervisions périodiques.

La formation en *Trager* est également accréditée par la Fédération québécoise des massothérapeutes et permet d'accéder au titre de praticien ou selon le cas, à celui de massothérapeute.

*Trager International* est l'organisation à laquelle le Dr Trager a confié la propriété du nom *Trager* et l'exclusivité de la certification *Trager*.