

# Sens et Avenir-massages et formations

maison thiebaut, Id procojo  
20290 casamozza  
Email: lais.maldonado@hotmail.fr  
Tel: 0645483439

## Massage relaxant type californien

*Durant la formation du massage relaxant, vous apprendrez à accueillir et installer les clients(es). Vous apprendrez à accompagner ceux-ci vers le lâcher prise à travers des techniques douces et enveloppantes. Le massage relaxant tend à réunifier le corps et l'esprit dans une prise de conscience corporelle globale. Vous apprendrez à repérer et ressentir les zones de stress et de tensions en y apportant une réponse douce et adéquate. vous développerez vos connaissances dans le domaine du massage et élargirez votre approche en vous familiarisant avec les notions d'intention, d'énergie et respirations, au delà de la simple exécution du protocole.*

**Durée:** 16.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Professionnel(les) en esthétique ou en massage souhaitant développer leur savoir faire
- Particuliers souhaitant s'initier ou acquérir de nouvelles compétences

### Prérequis

- Pas de niveau minimum requis

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser un protocole complet de massage relaxant, manœuvres et postures
- Acquérir ou développer de nouvelles connaissances en techniques de massage
- Etre capable de procurer détente et relaxation sur l'ensemble du corps et favoriser une détente musculaire et psychique globale
- Comprendre la dimension relationnelle et savoir établir un lien juste et bienveillant avec le(la) client(e)
- Comprendre la notion d'intention et d'échanges énergétiques
- Savoir accueillir, accompagner et installer les clients(tes)
- Connaître les indications et contre-indications du massage relaxant

## Contenu de la formation

- Jour 1-le matin: présentation, théorie
  - Qu'est ce que le toucher? Effets, conséquences, résultats attendus
  - Les origines du toucher, le besoin physiologique et psychique
  - Notions de vécus et tensions émotionnelles ancrées dans les tissus
  - Les tensions musculaires et émotionnelles, que sont les fascias
  - importance de la respiration et du rythme (masseur/massé)
  - Comment choisir son huile de massage. différence entre huile minérale et végétale
- Jour 1-l'après midi: Pratique partie 1, face antérieure du corps, sur modèle ou binôme
  - Énumération et démonstration des manœuvres sur la face antérieure du corps
  - Mise en pratique par le(s) stagiaire(s) sur modèle ou binôme sous supervision, alternance des masseurs/massés
  - A la fin du jour 1, le stagiaire doit savoir enchaîner la première partie du massage
- Jour 2 -matin: Pratique partie 2, face postérieure du corps
  - Énumération et démonstration des manœuvres sur la face postérieure du corps
  - Mise en pratique par le(s) stagiaire(s) sur modèle ou binôme sous supervision, alternance des masseurs/massés
  - supervision et correction des gestes et des postures par la formatrice.

Sens et Avenir-massages et formations | maison thiebaut, Id procojo casamozza 20290 | Numéro SIRET: 53007901100033 | Numéro de déclaration d'activité: 94202114520 (auprès du préfet de région de: Corse)

# Sens et Avenir-massages et formations

maison thiebaut, Id procojo

20290 casamozza

Email: lais.maldonado@hotmail.fr

Tel: 0645483439

- Jour 2-l'après midi: Pratique du protocole complet,révisions, évaluations
  - Révisions du protocole complet du massage relaxant
  - A la fin du jour 2 le stagiaire doit être capable d'enchaîner les manœuvres du protocole complet en maîtrisant l'aspect postural et respiratoire ainsi que la notion d'intention juste et bienveillante
  - Le stagiaire a appris et maîtrise l'ensemble des manœuvres suivantes: prise de contact,effleurages, pétrissages, lissages, vibrations,étirements doux..
  - Remise des attestations, évaluation du stage par les stagiaires

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formatrice: Maldonado Laïs

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Livret pédagogique (théorie et protocole) remis aux stagiaires
- Travail technique et pratique par groupe de 2
- Tables de massage,huiles
- Support visuel,planche anatomique plastifiée pour chaque stagiaire

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.