

Sens et Avenir-massages et formations

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

Massage du dos profond-délassant

Le dos est la partie du corps la plus soumise à de fortes tensions, tant physiques que psychologiques. Ajouté aux tensions physiques liées aux charges et postures que nous lui infligeons, il accumule quotidiennement le stress et mémorise les expériences difficiles renforçant les tensions physiques (nœuds) et entraînant des blocages énergétiques. Ce massage du dos se veut à la fois profond, appuyé, doux et libérateur. Vous apprendrez à travailler les tensions musculaires à l'aide de pétrissages, pressions glissées profondes, digito-pressions, frictions.. avec l'alternance de manœuvres douces et lentes ainsi que des étirements qui vont faire "lâcher" les tensions et libérer les énergies bloquées. Vous apprendrez à affiner votre ressenti, repérer les tensions et y répondre de manière adaptée.

Ce massage peut durer de 40 min à 1h.

Pour ce massage, je me suis inspirée des techniques du massage Thaï (1ere partie assise) ,du deep tissu, mais aussi du californien.

Un combo étonnant, très efficace!

Durée: 16.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

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

Prérequis

- maîtriser les bases du massage

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser un protocole complet de massage du dos , manœuvres et postures
- Acquérir ou développer de nouvelles connaissances en techniques de massage
- Connaître et maîtriser les différentes manœuvres nécessaires à la réalisation d'un massage profond.
- Savoir repérer et sentir les zones de tensions et nœuds musculaires
- Être capable de soulager les tensions du dos avec les gestes et pressions adéquates et sécuritaires
- Savoir accueillir,accompagner et installer les clients(es)
- Connaître les indications et contre-indications du massage du dos

Contenu de la formation

- Jour 1-le matin: présentation, théorie
 - Présentation du groupe et des attentes des stagiaires
 - Anatomie musculaire du dos
 - Rappel des fondamentaux: anatomie,physiologie,énergétique
 - Importance de la respiration et du rythme

Sens et Avenir-massages et formations

maison thiebaut, Id procojo

20290 casamozza

Email: lais.maldonado@hotmail.fr

Tel: 0645483439

- jour 1- après-midi: pratique partie 1, premières manoeuvres sur modèle ou binôme
 - Exercice sur feuille, révision anatomie musculaire du dos
 - Démonstration des premières manoeuvres du protocole
 - 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, deuxième partie du massage du dos
 - Enumération et démonstration des manoeuvres
 - Mise en pratique par le(s) stagiaire(s) sur modèle ou binôme sous supervision, alternance des masseurs/massés
 - Supervision et correction des gestes et postures par la formatrice
- Jour 2- après-midi: Pratique du protocole complet, révisions, évaluations
 - Révision et exécution de l'enchaînement complet du massage du dos
 - A la fin du jour 2 le stagiaire doit être capable d'enchaîner les manoeuvres du protocole complet, reconnaître les muscles travaillés.
 - A compris l'importance de la respiration , reconnaît les zones de tension et sait s'y adapter
 - 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) et planche anatomique du dos remis aux stagiaires
- Travail technique et pratique par groupe de 2
- Tables de massage, huile

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.