

Programme de formation MASSAGE INITIATION AU MASSAGE BIEN-ÊTRE

EFFECTIFS - DURÉE - PRIX DE LA FORMATION - LIEU - MODALITÉ D'ORGANISATION

Durée : 7 heures soit 1 journées

Dates : planning ci-joint

Lieu : 60600 Breuil-le-vert

Tarifs : 150 € TTC

4 à 6 stagiaires

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Tous publics
- Accessible à tous/toutes sur dossier d'inscription
- Respect des gestes barrière dans le cadre du Coronavirus

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les bienfaits du toucher.
- Acquérir une connaissance nécessaire d'anatomie adaptée au massage bien-être.
- Connaître et être capable de réaliser une séance de massage bien-être d'une durée 15 à 20 minutes.

NOMS ET QUALITÉS DES FORMATEURS

Julie LAHOUSSE - Titulaire d'un CAP esthétique et d'un niveau Brevet Professionnel depuis 2007 - Diplômée de l'école Corinne Bricout depuis 2018, spécialiste du soins corps Mary Corh, Carita, Dior et Clarins- 15 ans d'expérience professionnelle en esthétique/massage/parfumerie - Praticienne en massage bien-être et spécialisée dans le massage Ayurvédique et Energétique

Programme de formation

MASSAGE INITIATION AU MASSAGE BIEN-ÊTRE

MOYENS TECHNIQUES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- L'action de la formation se déroulera en présentiel.
- Celle-ci débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires et se déroulera dans le respect du programme qui aura été exposé aux stagiaires en début du module avec rappel des objectifs visés.
- La pédagogie utilisée sera principalement l'apport de notions théoriques et d'exercices pratiques.
- Le livret pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de l'initiation.

MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE ET SUIVI

- Afin de permettre d'évaluer les acquis de la formation, il sera demandé à chaque stagiaire, pendant la formation de réaliser des exercices de mises en pratique.
- Les exercices permettront de vérifier si les principes découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux.
- Un debrief oral entre le formateur et le stagiaire aura lieu en fin de formation.
- Un quizz d'évaluations des points de vue tout au long de la formation sera fait en fin de module.
- Les résultats de l'évaluation seront remis à chaque stagiaire sous forme d'attestation visée par l'organisme de formation, et ce, postérieurement au stage afin de permettre à l'organisme de formation de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.
- Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur et chaque stagiaire, à l'issue de chaque demi-journée de formation.
- Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction stagiaire à « chaud » sera rempli par le stagiaire.

Programme de formation

MASSAGE INITIATION AU MASSAGE BIEN-ÊTRE

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction au massage bien-être

- Qu'est-ce que le massage bien-être
- Les qualités requises pour pratiquer le massage bien-être

Les bienfaits du « toucher » et du massage bien-être

- Les bienfaits du « toucher par le massage bien-être
- Les bienfaits et contre-indications du massage bien-être

Bases d'anatomie

- Connaissances des os principaux du corps
- Connaissances des muscles superficiels du corps

Présentation des gestes de bases au massage bien-être

- Les effleurages
- Les pétrissages
- Les frictions

Pratique en binôme des gestes de bases

- Mises en pratiques des gestes de bases du massage bien-être en binômes, chaque stagiaire pratique et reçoit les gestes de massage

Réalisation d'une séance de massage bien-être

Déroulement d'une séance avec des mouvements corrects.