

PROGRAMME DE FORMATION

INITIATION AU MASSAGE BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS

- 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.

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

- Tous publics
- Accessible à tous/toutes sur dossier d'inscription

PROGRAMME

Introduction au massage bien-être – 0,5h

- 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 – 0,5h

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

Bases d'anatomie – 1h

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

Présentation des gestes de bases au massage bien-être – 1h

- Les effleurages
- Les pétrissages
- Les frictions

Pratique en binôme des gestes de bases – 3h

- 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 – 1h

Déroulement d'une séance avec des mouvements corrects.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenant

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émarginée
- Contrôle des connaissances effectuées à l'issue de la formation
- Diplôme de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DURÉE DE LA FORMATION

1 jours : 14 heures

Horaire : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00

TARIF DE LA FORMATION

150 € TTC par stagiaire