

INITIATION MASSAGE CORPS A L'HUILE

(Techniques de base sans protocole)

Je vous propose de découvrir le massage de bien-être à l'huile de façon intuitive, basé sur l'écoute de vos ressentis, et adapté à la demande et aux besoins de votre massé. Vous développerez ainsi une fluidité dans le mouvement et une plus grande spontanéité. Ce massage sans protocole saura libérer votre créativité.

Cette initiation d'une journée vous permet un apprentissage rapide et personnalisé des mouvements et techniques de bases du massage de bien-être à l'huile, ainsi que des postures essentielles à votre confort. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour commencer à masser votre entourage ou confirmer une future activité professionnelle.

Public visé : accessible à tous. Cette formation concerne tous ceux qui veulent s'initier au massage de bien-être à l'huile.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

S'initier à effectuer un massage de bien-être à l'huile d'une ou plusieurs parties du corps, de 20 min à 1h00.

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer le massage de bien-être dans le respect du receveur
 - . l'accueil
 - . l'hygiène
 - . les gestes de base
- Découvrir le massage de bien-être sans protocole dans le respect de chaque morphologie, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.
- A partir de gestes de base, osez laisser sa créativité, son intuition, s'exprimer.

Contenu de formation : 7 h

- Jour 1 - 7h

Accueil des stagiaires et présentation

Théorie fondamentale : le toucher

Les gestes techniques de base

Les postures du praticien, savoir protéger son dos

Mise en condition du donneur et du receveur

Le respect du massé par le drapping

Découverte du massage intuitif

Techniques du massage face dorsale

Travail sur le rythme : relaxant et tonique

Règles de base du masseur

Pratique aller/retour du massage intuitif

Questions, réponses, ressentis, bilan

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique, la créativité et le lâcher-prise. Suite à une démonstration des gestes de base, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuel et les postures du praticien.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique, massage à 4 mains pour faciliter l'intégration des techniques.

Evaluation des acquis de la formation :

Une attestation de formation vous sera délivrée à l'issue de la formation.

formatrice : Marina Le Méhauté, formatrice SUNTAYA

Sophrologue et Formatrice en massages de bien-être.

Certifiée Maître praticienne en Massage du Monde, à l'institut Cassiopée de Chatou (78)