

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Massage relaxant du dos à la bougie

(Bougie spécifique pour massage)

En Ayurvéda, on ne peut être en bonne santé que si le corps et l'esprit sont à l'équilibre. La vie actuelle ne donne pas toujours la possibilité de s'accorder 1h30 de massage ayurvédique. C'est pourquoi Je vous propose de découvrir 1 massage court de tradition indienne. Ce massage enveloppant est une véritable invitation au voyage, Il allie douceur, effleurages et pétrissages à des mouvements larges, fluides et enveloppants. Il se pratique à l'aide des mains, des pouces et des avant-bras.

Cette formation de 1 jour vous permet d'apprendre rapidement des mouvements et techniques de bases du massage de bien-être de tradition indienne. L'attention est portée également sur les postures du praticien, sa préparation physique et énergétique. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour masser votre entourage, débiter votre activité professionnelle ou compléter votre panel de massages.

Public visé : accessible à tous. Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être dans un contexte familial ou professionnel.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

Savoir effectuer et maîtriser 1 massage de bien-être, de 30 à 45 min

- Le massage relaxant du dos à la bougie. (1 jour)

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer le massage de bien-être dans le respect du receveur
 - . l'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...)
 - . l'hygiène
 - . les gestes précis ou adapté
 - . la gestion de l'avant et l'après massage
- Savoir effectuer 1 massages de bien-être avec protocole, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

Contenu de formation : 7 h

- **1 Jour - 7h : Massage relaxant du dos à la bougie**

Jour 1 - 7h

Accueil des stagiaires et présentation
Eveil corporel
Postures et gestes de base
Les bienfaits de la bougie
Démonstration du protocole complet
Assouplissements corporels
Pratique aller/retour du massage du dos complet
Echanges (pratique) entre stagiaires (évaluation)
Ressentis de la journée
Livre d'or
Questions, réponses, bilan

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique, sur le plaisir de communiquer par le toucher afin d'apporter détente et bien-être à la personne massée.
Suite à une démonstration, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuel du praticien.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

Evaluation des acquis de la formation :

Evaluations formative et sommative certificatives après 15 pratiques individuelles argumentées de chaque protocole. Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

Qualité du formateur : 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)
Cabinet.o.zen@gmail.com 06.15.36.01.60