

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Massage sensoriel

Intuitif RELAXANT OU TONIQUE

Je vous propose de découvrir le massage de bien-être à l'huile de façon intuitive, sensitive, basé sur l'écoute de vos ressentis, et adapté à la demande (massage relaxant ou tonique) et aux besoins spécifiques de votre massé. Vous développerez ainsi une fluidité dans le mouvement et une plus grande spontanéité.

Ce massage sensoriel sans protocole saura libérer votre créativité.

Cette formation de 5 jours vous permet un apprentissage rapide et personnalisé des mouvements et techniques de bases du massage de bien-être. Le travail fondamental sur les postures du praticien, sa préparation physique, mentale et énergétique complèteront efficacement votre formation. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour développer de façon intuitive et créative votre activité professionnelle.

Public visé : accessible à tous. Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être. Cette formation est adaptée aux débutants comme aux professionnels désirant enrichir leur pratique.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

Savoir effectuer un massage de bien-être de façon intuitive et adaptative d'une partie et du corps entier, de 30 min à 1h30.

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
 - . l'anamnèse
 - . les gestes précis ou adaptés
 - . la gestion de l'après-massage
- Savoir effectuer un 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 : 35 h

Pour commencer 3 jours (21h)

- Jour 1 - 7h

Accueil des stagiaires et présentation
Théorie fondamentale : le toucher
Exercices sensoriels
Les postures du praticien, savoir protéger son dos
Les gestes techniques de base
Découverte le massage intuitif et adaptatif
Apprentissage du massage autour des 5 sens
Mise en condition du donneur et du receveur
Le respect du massé
Pratique aller et retour du massage

- Jour 2 - 7h

Ressentis de la 1ère journée
Exercices respiratoires et énergétiques (protection du praticien)
Révision des gestes techniques
Les huiles végétales
Ecoute du corps
Pratique aller et retour du massage face dorsale
Travail sur le rythme
Règles de base du masseur
Pratique du massage face ventrale, ressentis

- Jour 3 - 7h

Auto-massages ou do in
Révision complète et enchaînement
Assouplissements du corps et exercices de sophrologie
Pratique aller/retour du massage intuitif complet
Echanges entre stagiaires (pratiques analysées)
Ressenti des 3 jours de formation
Stage pratique
Questions, réponses, bilan

Puis 2 jours (14h), environ 1 mois après

- Jour 4 - 7h

Ressentis/bilan des pratiques effectuées
Préparation physique du praticien
Le savoir-faire et le savoir-être
La gestion des remontées émotionnelles
Massage relaxant/tonique, travail sur le rythme
Personnalisation du massage
La gestion du temps lors du massage
Pratique aller et retour du massage (évaluation)

- Jour 5 - 7h

Auto-massages/exercice d'ancrage/centrage
Savoir s'adapter aux besoins du receveur
Savoir évoluer et s'adapter tout au long du massage
La gestion des remontées émotionnelles
Variantes du massage par hémicorps
Pratique aller/retour du massage des sens
Ressentis des 5 jours de formation
Stage pratique
Questions, réponses, 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, chaque participant sera successivement donneur et receveur.

- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuel du praticien. Association du massage à 4 mains pour faciliter l'intégration des techniques.

- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence d'écoute du corps et de respect.

Evaluation des acquis de la formation :

Evaluations du formateur et certification après 15 pratiques individuelles argumentées, soit environ 15h à 20h d'entraînement. Ces pratiques sont consignés et commentés sur des fiches. Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire. Un examen en visio devant jury sera à effectuer si vous utilisez votre CPF.

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)