

Initiation à l'Art du massage

Programme détaillé

Durée :

2 jours / 14 h

Objectifs pédagogiques :

- Savoir accueillir le massé
- Savoir l'installer pour le massage
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Développer une prise de contact juste
- Réaliser un massage de l'arrière du corps (entre 45min et 1h)

Public :

Tout public

Contenu pédagogique :**Posture corporelle & massage**

Adapter, régler et choisir son matériel

Anatomie de base

Notion d'appuis et de stabilité

Position juste par rapport à la table

Pré-requis :

Aucun

Sanction de formation:

Attestation de formation

Les massages

Bienfaits

Contre-indications

Enchaînement

Apprendre l'enchaînement de mouvements

Adapter en fonction des besoins du client.

Intervenant :

Carine MICHEL

Formatrice en techniques de massage depuis 2023

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
 - **active**, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
 - **participative**, basée sur le questionnement et les échanges des participants

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : brefs exposés, échanges, démonstration, mises en application...
Supports pédagogiques : Support papier

Modalités d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée
- Evaluation de la satisfaction, à chaud