

Programme détaillé

Durée :

18 jours / 126 h
+ 40h de pratique personnelle

Public :

Tout public

s

Pré-requis :

Aucun

Sanction de formation:

Attestation de formation

Intervenants :

Carine MICHEL
Émilie URBAIN
Aurélien DREVON-GAILLOT

Objectifs pédagogiques :

- Accueillir et installer le massé dans un cadre sécurisant et respectueux.
- Ajuster sa posture et sa respiration afin de préserver son corps et son énergie.
- Développer une prise de contact juste, consciente et relationnelle.
- Réaliser un massage global d'environ 1h, adapté aux besoins de chaque personne.
- Intégrer une qualité de toucher profonde, fluide et nourrissante, pour le massé comme pour le praticien.

Contenu pédagogique :

Posture corporelle & respiration

Ajuster sa posture, ses appuis et sa stabilité pour masser avec confort, fluidité et sans s'épuiser.

Qualité du contact et toucher relationnel

Développer une prise de contact juste, consciente et sécurisante

Notion d'appuis et de stabilité

Pratique du massage

Apprentissage d'un enchaînement de massage global d'environ 1h, adaptable selon les besoins du client.

Techniques intégrées

Initiation et intégration des bases du massage californien, de la relaxation coréenne, des réflexologies et du reiki.

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