

Formation

Massage Californien

Programme détaillé

Durée :

3 jours / 21 h

Public :

Tout public

Pré-requis :

Avoir suivi le module initiation
Ou avoir une certification en massage

Sanction de formation:

Attestation de formation

Intervenant :

Émilie Urbain
Formatrice en technique de massage
depuis 2025

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 Californien sur l'ensemble du corps (durée 1h)

Contenu pédagogique :

Posture corporelle & massage

Adapter, régler et choisir son matériel
Anatomie en lien avec le massage
Notion d'appuis et de stabilité
Notion de respiration dans le massage
Position juste par rapport à la table

Révisions

Prise de contact
Premiers mouvements pour huiler le corps

Enchaînement

Apprendre l'enchaînement du massage Californien
Adapter en fonction des besoins du client.

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 / vidéos

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