

Programme formation au massage bien-être

Savoir donner une séance complète de massage bien-être

**Durée** : 21heures, 3 jours

**Profil des stagiaires** : salariés, chefs d’entreprise, indépendants, demandeurs d’emploi

**Pré-requis** : aucun   
  
**Objectifs pédagogiques** :   
• Procurer une relaxation profonde sur l’ensemble du corps dans le but : d’améliorer le bien-être, en régulant le système nerveux et en procédant à une détente musculaire globale.

• Comprendre la dimension relationnelle à l’autre

• Connaître les généralités et les effets bénéfiques des techniques corporelles et manuelles

• Acquérir un outil professionnel de base performant

**Contenu pédagogique** :

Matin 1 : Théorie  
• Repères théoriques pour comprendre l’incidence du toucher : les effets, les conséquences, les résultats attendus

• Savoir préparer le client à recevoir une séance

• Les contre-indications au massage

• Préparation de la salle de massage et du matériel

• Utilisation des huiles durant le traitement et gestion pratique d’une séance     
  
Après-midi 1 : Pratique  
Massage du dos

• Techniques manuelles enseignées : effleurages, modelages, étirements, pétrissages, pressions et vibrations

• Acquisition d’une posture équilibrée et non épuisante pour le praticien

Matin 2 : Pratique  
Massage jambes postérieures + reliage dos et jambes postérieures

• Techniques manuelles enseignées : effleurages, modelages, étirements, pétrissages, pressions et vibrations

• Acquisition d’une posture équilibrée et non épuisante pour le praticien

Après-midi 2 : Pratique   
Massage jambes antérieures + reliage de la partie postérieure à la partie antérieure

• Techniques manuelles enseignées : effleurages, modelages, étirements, pétrissages, pressions et vibrations

• Acquisition d’une posture équilibrée et non épuisante pour le praticien

Matin 3 : Pratique  
Massage ventre, bras et visage

• Techniques manuelles enseignées : effleurages, modelages, étirements, pétrissages, pressions et vibrations

• Acquisition d’une posture équilibrée et non épuisante pour le praticien

Après-midi 3 : Pratique  
Massage complet du corps

**Organisation**

**Formateur** : Bruno MANNEVY

**Moyens pédagogiques et techniques** :

* Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
* Tables de massage et consommables nécessaires au massage
* Supports pédagogiques complets remis pour les cours théoriques et les cours pratiques.

**Dispositif de suivi de l’exécution de la formation et de l’évaluation des résultats de formation :**

* Feuilles de présence
* Questionnaire de satisfaction