



MASSAGE CORPS RELAXANT INITIATIQUE

**DUREE
3 JOURS**

**COUT
490 €
390 € à partir de 6 stagiaires**

**NOMBRE LIMITE A
8 STAGIAIRES / SESSIONS**

**MATERIEL
MIS A DISPOSITION**

**PRE-REQUIS
AUCUN**

*Le massage est non médical, non thérapeutique
ni kinésithérapeutique.*

PRESENTATION

L'initiation massage Corps Relaxant est conçu pour les personnes souhaitant appréhender le massage en conscience ;

Vous apprendrez à :

- créer un lieu propice au massage (lit de massage, linge utilisé, bougies, musique ...)
- créer une relation de confiance avec son massé
- comprendre le toucher : cause à effet
- découvrir ses bienfaits
- faire un massage corps relaxant - Durée 1H

OBJECTIF

Le stagiaire doit être capable d'effectuer le massage correctement suivant les manœuvres et positions du corps acquises durant la formation.

PROGRAMME

JOUR 1

Théorie : remise du protocole - anatomie - mon positionnement vis-à-vis de l'autre - compréhension de la relation avec son massé
- préparation de son poste de travail - comprendre le touché : cause à effet - découvert ses bienfaits

JOUR 2 & 3

Prise en charge du massé - Théorie/Pratique : démonstration - application : Compréhension des manœuvres, des positions du corps et de la respiration afin de donner un modelage fluide

Théorie / Pratique : révision

Pratique : démonstration - application des manœuvres, alternent entre enveloppements et effleurages, avec mains et avant-bras

Questions / réponses sur le massage enseigné

Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité – Premier binôme / Second Binôme

Réaction / Echange

Remise du Certificat de Formation

MOYENS PEDAGOGIQUES

Huile - protocole avec illustrations - musique adaptée