

INTITULÉ DE LA FORMATION

LE MASSAGE ASSIS MINUTE®

OBJECTIFS DE LA FORMATION

● A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de pratiquer la technique du massage assis minute, en séances individuelles (Pause massage en entreprise, en institut, à l'hôpital, etc.) et lors d'animations professionnelles (salons, congrès, etc.).

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- Formation ouverte à tout public
- Pour suivre le programme, les conditions d'accès sont les suivantes:
 - pré-requis : aucune connaissance
 - niveau : aucun diplôme particulier exigé

CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs.
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- L'apprentissage de la technique du transfert du poids du corps et du balancé favorisant une gestuelle fluide et un toucher agréable... et relaxant pour le masseur.
- La technique et les manœuvres spécifiques sur vêtement :
 - Les massages des différentes parties accessibles du corps : cou, haut du dos, bras, mains, fessiers.
 - Les pressions (type shiatsu) et les Stretches sur les vêtements, dos, bras, mains, etc.
 - Le massage express du visage : détente du «point des soucis», du front, cuir chevelu.
- La construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possible, selon des situations et des timing variés.
- Régler le siège ergonomique en fonction de la personne massée
- S'installer professionnellement : matériel, hygiène, statuts, éthique, assurance, marketing.
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'une « attestation de fin de formation »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices adaptés autour de différentes notions telles que la confiance en soi et en l'autre, le lâcher-prise, l'écoute active, le respect, la prise de conscience de son schéma corporel, les intentions dans le toucher....
- Ateliers pratiques et tactiles en binôme.
- Espace de parole possible à tout moment
- Apports théoriques

DURÉE

- L'action sera d'une durée de 14 heures, réparties comme sur 2 journées.

FICHE PÉDAGOGIQUE
RÉFÉRENCE ACTION
MAM

DOMAINE
Santé – Bien-être

DURÉE
14 heures

CALENDRIER
Dates sur le site
www.arterogilles.com

TARIFS:
300€ TTC

LIEU:
DOURGNE ou REVEL

ORGANISME DE
FORMATION
ARTERO Gilles

FORMATEUR
ARTERO Gilles

N° DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ
76810177781
enregistré auprès du préfet
de région Occitanie

CONTACT
ARTERO Gilles
06 19 56 79 72
contact@arterogilles.com