

Programme de Formation Massage du dos (relaxant)

(mise à jour janvier 2025)

Public : Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être.

Pré-requis : Pas de prérequis

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

Connaître les principaux muscles et tissus sur lesquels nous allons travailler

Maîtriser les manœuvres et gestes techniques dans un ordre logique

Connaître les indications et contre indications de ce massage

Etre capable d'adapter la pression et les manœuvres en fonction du receveur

Savoir au mieux adopter une gestuelle et une posture idéale afin de préserver votre santé physique et vos articulations tout en prodiguant un massage généreux, sans se fatiguer ni se blesser.

Résumé du plan :

- Connaître les origines et les spécificités du massage du dos
- Les aspects pratiques liés à l'accueil et l'installation du client
- Définition et description de la méthode
- Éthique et cadre de la pratique
- Indications et contre-indications
- Echauffement du praticien
- Utilisation du matériel
- Drapage ou art de couvrir
- Posture et ergonomie
- Techniques manuelles de base
- Mobilisation de la personne
- Mouvements de transition

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocoles et annexes).

Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales, baumes)

Pratique des gestes et des protocoles complets sur un ou plusieurs modèles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

Durée: 1 jour (8 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Le dos est une des zones du corps les plus sujettes aux tensions.

En effet, de très nombreux et puissants muscles sont sollicités dans cette région et il est possible de les soulager en les massant.

Premier lieu où se manifestent les effets du stress et des mauvaises postures, le dos est LA zone à savoir masser en profondeur pour tout masseur bien-être.

Zones travaillées : cervicales, trapèzes, omoplates, paras vertébraux, lombaires, sacrum.

Un massage du dos commence généralement en douceur, puis on enchaîne ensuite avec des manœuvres plus appuyées et chauffantes pour travailler les muscles superficiels. Enfin, on exerce des mouvements de pétrissage, plus vifs, qui permettent de s'attaquer aux muscles profonds, de désengorger les tensions et de dénouer les nœuds.

Jour 1

1 Présentation du groupe

2 Présentation du massage, histoire, spécificités

3 Indications et contre-indications

4 Démonstrations de la formatrice

5 Travail en ateliers : apprentissage du protocole « bloc par bloc » :

- Travail profond des trapèzes
- Mobilisation/rotation épaule
- Étirement bras
- Travail cervicales (massage, étirements des vertèbres)
- Travail des para vertébraux et travail des contractures et tensions rencontrées
- Travail du sacrum et carré des lombes ainsi que mobilisation
- Étirements profonds
- Percussions dynamisantes

Remise d'une attestation de fin de formation

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.