

Programme de Formation

Massage Polynésien

“lomi-lomi”

(mise à jour janvier 2025)

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

Pré-requis : Pratique d'un premier massage conseillé

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 l'origine, l'histoire et la philosophie du massage polynésien
- Connaître la particularité de ce massage et sa gestuelle spécifique.
- Adapter ses gestes, son rythme, sa chorégraphie à la philosophie hawaïenne et à la musique
- Connaître les bienfaits et contre indications générales de ce massage.
- Donner un protocole de massage d'une heure tout en s'adaptant à l'anatomie et demandes du client

Résumé du plan :

1. Introduction, historique, philosophie et spécificité
2. Caractéristiques des manoeuvres, du rythme, de l'ambiance
3. Anatomie et contre indications
4. posturologie et maîtrise de la respiration du masseur
5. Apprentissage pas à pas du protocole en binôme

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocole et annexes).
Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles.
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 de formation récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

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

Durée : 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Relaxant et régénérant, le polynésien est un massage* complet du corps et du visage inspiré de la tradition chamanique hawaïenne.

Ce massage est une véritable danse, les avants bras parcourent le corps en mouvements amples, fluides et balancés. Le rythme est plutôt lent et entraîne la personne massée dans un profond bien-être.

Le massage polynésien procure une grande relaxation, améliore la circulation énergétique et la circulation des fluides, libère des tensions mentales, nerveuses et musculaires.

Jour 1

1. Présentation / Historique / philosophie/ influence exotique du massage
2. Les spécificités de la réalisation de ce massage : musique, gestuelle, rythme .
3. Anatomie (révisions), contre indications associées
4. Matériel nécessaire et installation de la salle, ambiance générale
5. Posturologie et respiration du masseur
6. Accueil du client
7. Apprentissage pas à pas du protocole en binôme
8. protocole reçu par le stagiaire
9. Evaluation fin de journée théorique et pratique
10. Débriefing : questions/réponses

Jour 2

11. Retour sur la journée de la veille
12. Apprentissage pas à pas du protocole en binôme
13. protocole reçu par le stagiaire
14. Evaluation fin de journée théorique et pratique
15. Débriefing : questions/réponses