

Programme de Formation

Massage du ventre

(mise à jour mars 2025)

Public : Professionnels du bien-être souhaitant enrichir leur pratique avec un protocole de massage dédié à l'harmonisation et la détente du ventre.

Pré-requis : Aucun pré-requis technique, accessible aux professionnels du massage bien-être, spa, relaxation ou aux praticiens en reconversion.

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 :

- Apprendre un protocole de massage du ventre pour apporter du confort, du bien-être et une sensation de légèreté.
- Maîtriser les manœuvres fluides et enveloppantes pour favoriser la détente et l'harmonisation.
- Savoir adapter la pression et les gestes selon les sensibilités de la personne massée.
- Accompagner la respiration pour renforcer l'effet relaxant et aider à un meilleur relâchement corporel.
- Adopter une posture confortable pour le praticien afin d'assurer un massage fluide et agréable.

Résumé du plan :

1. Introduction au Massage du Ventre : origine et philosophie du massage bien-être.
2. Les bienfaits du massage : sensation de légèreté, libération des tensions internes, relaxation profonde.
3. Création de l'espace bien-être : installation, confort, huiles et ambiance apaisante.
4. Techniques de massage : manœuvres fluides, pressions douces, mobilisations légères pour harmoniser la zone abdominale.
5. Accompagnement de la respiration : synchronisation des gestes avec la respiration pour une relaxation optimale.
6. Pratique et adaptation du protocole : application du massage sur modèles, adaptation à différents profils.
7. Intégration du massage du ventre dans un soin global : comment le combiner avec d'autres massages.

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) :

Support de formation : livret récapitulatif avec détails des gestes et conseils pratiques.

Démonstrations des manœuvres sur modèle et pratique guidée.

Mise en situation : application du protocole complet en conditions réelles.

Table de massage fournie pour les exercices pratiques.

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

Découverte et Techniques de Base

1. Introduction au Massage du Ventre

- Histoire et inspiration du massage du ventre dans les pratiques bien-être.
- Pourquoi cette zone est considérée comme le centre émotionnel et énergétique du corps.
- Le rôle du massage abdominal dans la libération des tensions et l'harmonisation.

2. Bienfaits et installation du cadre de massage

- Sensation de légèreté et détente profonde après un massage harmonisant.
- Importance du cadre de massage : ambiance, huiles végétales adaptées, chaleur et confort.
- Positionnement du client pour une relaxation optimale.

3. Techniques de massage et gestuelle

- Manœuvres fluides et enveloppantes pour apaiser et reconforter.
- Pressions douces et mobilisations légères pour libérer les tensions internes.
- Synchronisation avec la respiration pour accentuer la relaxation.

Pratique et Personnalisation du Protocole

4. Application pratique du massage du ventre

- Apprentissage des différentes manœuvres : lissage, pressions circulaires, mobilisations.
- Enchaînement fluide du protocole pour créer un massage harmonisant.
- Adaptation des gestes selon les sensibilités et le ressenti du client.

5. Intégration dans un soin global

- Comment associer le massage du ventre avec d'autres pratiques bien-être.
- Lien entre le massage abdominal et le massage du dos ou des jambes.
- Techniques pour proposer une expérience immersive de bien-être total.

6. Mise en situation et validation

- Réalisation d'un protocole complet sur modèle sous supervision.
- Conseils personnalisés pour améliorer la fluidité et le confort du massage.
- Partage d'expériences et plan d'amélioration pour intégrer la pratique au quotidien.