

Programme de formation

Posturologie

(mise à jour Janvier 2025)

Public : Masseurs, masseuses, et esthéticiennes souhaitant améliorer leur posture et leur position lors de la pratique du massage pour préserver leur bien-être physique et optimiser leurs gestes professionnels.

Pré-requis : Aucun pré-requis spécifique. La formation est ouverte aux professionnels souhaitant améliorer leur bien-être et leur pratique.

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 :

- Comprendre les principes fondamentaux d'une posture adaptée à la pratique du massage.
- Apprendre à adopter les bons gestes et éviter les tensions corporelles.
- Mettre en place des routines préventives avant, pendant et après les séances de massage.
- Améliorer le confort personnel pour une pratique durable et respectueuse du corps.

Résumé du plan :

1. Introduction à la posturologie appliquée au massage
2. Auto-évaluation et prise de conscience
3. Techniques préventives avant le massage
4. Optimisation des gestes et mouvements
5. Postures pendant le massage
6. Approfondissement pratique : ateliers en binômes
7. Routines de récupération après les séances
8. Bilan de la formation et plan d'action individuel

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Apports théoriques interactifs.
Exercices pratiques et mises en situation.
Ateliers en petits groupes pour favoriser l'échange d'expériences.
Supports visuels et fiches pratiques remis aux participants.

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: 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Journée 1 :

1. Introduction à la posturologie appliquée au massage
 - Les impacts d'une mauvaise posture sur le confort et l'efficacité des gestes.
 - Les fondamentaux d'une bonne posture : équilibre, ancrage et alignement.
2. Auto-évaluation et prise de conscience
 - Analyse des postures actuelles : exercices pratiques.
 - Identification des zones de tension liées à la posture.
3. Techniques préventives avant le massage
 - Exercices de détente et échauffement musculaire.
 - Respiration et ancrage pour préparer le corps.
 - Optimisation des gestes et mouvements
 - Utilisation économique de l'énergie : travail sur la fluidité des gestes.
 - Démonstrations pratiques et mises en situation.

Journée 2 :

5. Postures pendant le massage
 - Positionnement optimal selon les différents types de massage.
 - Techniques pour minimiser les efforts physiques inutiles.
 - Gestion de l'espace de travail pour un confort maximal.
6. Approfondissement pratique : ateliers en binômes
 - Études de cas pratiques pour adapter la posture à diverses situations.
7. Routines de récupération après les séances
 - Techniques de relaxation et étirements ciblés.
 - Conseils pour maintenir un corps équilibré et éviter les tensions.
8. Bilan de la formation et plan d'action individuel
 - Évaluation des acquis : exercices et retours personnalisés.
 - Élaboration d'une feuille de route pour intégrer les bonnes pratiques au quotidien.