



---

## **LE MASSAGE DANS LES SOINS**

---

### PUBLIC CONCERNE

Infirmiers, professionnels du bien être et tout professionnel désireux d'apprendre cette méthode.

### RESUME

Les personnes âgées ou alitées, sont rarement touchées et massées.

Pourtant les professionnels de santé se rendent compte au quotidien de l'importance du contact physique qui rassure, reconforte, apaise.

Le contact d'une main bienveillante, avec un massage faisant appel à des mouvements doux et répétés permet au patient de se détendre en profondeur.

Le fait de rester alité pendant une période plus ou moins longue favorise certaines tensions musculaires (sciatique, lumbago), augmente le risque d'arthrose, les problèmes viscéraux, les céphalées ou migraines, une accumulation du stress sans pouvoir se dépenser physiquement.

Le massage proposé, basé sur la fascia thérapie, est à la portée de tous et se réalise habillé. C'est un massage libre qui peut être pratiqué en 5 minutes jusqu'à 1 heure selon votre disponibilité.

Ce massage est un 4 en 1. IL permet aussi bien de travailler sur les troubles intestinaux, les douleurs dorsales ou articulaires ainsi que les problèmes liés directement ou indirectement au stress.

Qu'est ce que les fascias ?

En résumé : on les appelle aussi tissus conjonctifs. C'est l'ensemble des tissus qui enveloppent la majorité des structures du corps: muscles, nerf, os, vaisseaux sanguins, mais pas seulement. S'il y a une dissonance dans le corps cela impacte l'ensemble du corps.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Permettre aux participants :
- D'acquérir les connaissances et les pratiques permettant d'apporter un soulagement rapide à vos patients tout en étant alité grâce aux massages.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

- D'utiliser de nouveaux outils techniques spécifiques et les mettre en pratique auprès de leurs patients.
- De s'interroger sur ses pratiques professionnelles actuelles et d'intégrer de nouvelles méthodes thérapeutiques.
- Prendre conscience de la globalité du corps.
- Pouvoir utiliser ce massage en toute liberté pour une durée allant de 5 minutes à 1 heure
- De pratiquer ce massage sur un lit d'hôpital, chez le patient ou sur une table de massage.

### JOUR 1 (MATIN) : ACQUISITION DES CONNAISSANCES

- Présentation des participants et des attentes liées à leur pratique professionnelle.
- Présentation thérapeutique de la méthode
- Le rôle des fascias sur le corps et comment agir pour l'harmoniser
- Les contre indications
- Explication et démonstration du formateur
- Prise de conscience de son corps par des exercices de respiration et de visualisation.
- Pratique des techniques en binômes, pour entrer en contact avec votre patient par le mouvement régulier et sentir s'il y a des blocages et des tensions. Le corps est une personne à part entière et il a son langage. On va apprendre à le décrypter.

### JOUR 1 (APRES MIDI) : ACQUISITION DES COMPETENCES

- Explication et démonstration du formateur
- Pratique en binômes afin de ressentir la technique du massage basée sur des petits mouvements répétés sur l'ensemble du corps pour décontracter les muscles et soulager le patient rapidement.

### JOUR 2 (MATIN) : ACQUISITION DES COMPETENCES

- Prise de conscience de son corps par des exercices de respiration et de conscientisation
- Pratique en binômes afin de ressentir à nouveau les bienfaits de ce massage en travaillant sur l'abdomen pour soulager les différentes douleurs et blocages.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

- Prendre conscience de l'importance de « l'intention » pendant le massage.

### JOUR 2 (APRES MIDI) : PRATIQUE ET EVALUATIONS

- Apprentissage et pratique en binômes du protocole de massage du visage, cou, épaules, bras et mains
- Evaluation des connaissances : vérification par la pratique en binômes des différents protocoles
- Tour de table individuel oral. (sensation du massé, ressenti du masseur et l'avis du formateur)

#### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Tables de massage ou tables avec couvertures et coussins

#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Le support pédagogique présente chacun des thèmes couverts par la formation, illustré ou par des photos montrant les mouvements pour une meilleure illustration.
- Possibilité de filmer durant la formation.
- Pratiquer et sentir est primordial afin d'être juste dans les mouvements.
- L'échange sur les pratiques à chaque étape de la formation est un élément essentiel pour permettre aux participants d'adopter une posture juste par rapport à sa nouvelle compétence, de pouvoir exposer son point de vue ou ressenti et pour le formateur de vérifier l'acquisition des connaissances.
- Les massages se font en binômes.
- La pratique représentera 80% de la formation

La pratique représentera 80% de la formation

#### RECOMMANDATIONS

Prévoir une tenue large et décontractée

Prévoir un drap de bain



## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### FORMATEUR

#### **Pascal GOMME**

Formé en Thaïlande ( Wat po à Bangkok / Sunshine massage school , Blue Garden à Chiang mai / école traditionnelle à UdonThani )

Praticien de massage traditionnel thaïlandais

Praticien de réflexologie plantaire Thaï

Praticien du chi nei tsang

Praticien de la fascias thérapie

Animateur de méditation de pleine conscience

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

14 au maximum

### DUREE ET HORAIRES

2 journées présentielles

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30