



L'ART DU MASSAGE

PUBLIC CONCERNE

Toute personne intéressée par le massage ou souhaitant faire une reconversion dans ce domaine.

PRE REQUIS

Aucun

DELAI D'ACCES

Une semaine avant le début de la formation

RESUME

Cette formation vous donnera les outils et la compréhension nécessaires pour réaliser facilement et sans risque un Massage de Bien-Être, de Santé et de Prévention efficace et adapté à chacun.

Vous saurez réaliser un soin complet de tout le corps, d'une heure, grâce une large gamme de techniques gestuelles, riches et variées, adaptées à chaque partie du corps selon un protocole raisonné et précis.

L'apprentissage de ce savoir-faire s'appuiera sur la connaissance fine des structures corporelles, de façon à la fois théorique mais aussi pratique, grâce à l'enseignement des techniques posturales qui éviteront au praticien les risque de survenue du mal de dos ou des troubles musculo squelettiques, tout en diminuant la fatigabilité liée à la pratique du massage.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Savoir réaliser en une heure un soin (non thérapeutique) de tout le corps, complet, précis et adapté aux souhaits et aux besoins de chacun
- Savoir évaluer individuellement les buts principaux de chaque massage en fonction des besoins constatés en termes de bien-être de santé et de prévention



- Apprendre au praticien à respecter dans toutes les techniques l'ergonomie gestuelle et posturale indispensable à l'efficacité du soin, sans fatigue et sans risque (prise de conscience corporelle, relaxation, respiration)

COMPETENCES PEDAGOGIQUES

- Savoir créer la relation de confiance, et le climat d'accueil nécessaires pour obtenir la bonne coopération de la personne massée
- Connaitre les différents systèmes du corps (anatomie, biomécanique, physiologie) pour adresser les bonnes techniques susceptibles de les harmoniser
- Pouvoir évaluer les résultats concrets du massage réalisé
- Savoir recueillir et analyser le ressenti verbalisé par le sujet massé
- Pouvoir proposer un suivi de soin personnalisé

DEROULE PEDAGOGIQUE

SESSION 1 : LES FONDAMENTAUX DU MASSAGE DETENTE MUSCULAIRE ET RESPIRATION

Massage musculaire global : Apprentissage d'un protocole précis de massage « corps entier » d'une heure.

Etude de la structure et de la fonction du muscle - Anatomie musculaire palpatoire

Etude de la structure et de la fonction respiratoire

Pratique posturale 1 : Relaxation et respiration

JOURS / HORAIRES	CONTENU DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS	METHODE PEDAGOGIQUE
JOUR 1			
9 H-12H30	Accueil des stagiaires	Présentation : -De l'intervenant -Du concept « Global Wellness » : <i>Bien-Être Santé, Prévention</i> -Des Participants : attentes, motivations, expériences - Des spécificités du métier : La relation Masseur /Massé	Power Point de présentation Questions- Réponses



12H30 -14H : REPAS			
14H-15H	Préparation de la séance	<p>Organisation et Utilisation du matériel- Ergonomie du poste de travail pour éviter les risques de pénibilité</p> <p>Etude de la bonne posture de massage (Appui au sol, redressement vertébral, détente des épaules, respiration, travail avec le poids du corps)</p> <p>Prise de contact verbal avec le sujet massé</p> <p>Accueil</p> <p>Bilan initial</p>	<p>Power Point et explications par l'enseignant</p> <p>Démonstration pratique par l'enseignant</p> <p>Questions- Réponses</p>
15H-17H30	Techniques de massage : Utilisation judicieuse de 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	<p>Installation du patient- prise de contact physique</p> <p>Massage du dos en bonne posture</p>	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
JOUR 2			
9H- 10H	Pratique Posturale	Prise de conscience corporelle- Techniques de respiration et de relaxation-Pratique posturale	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-11H	Anatomie (Myologie et Ostéologie)	Les plans et les axes du corps en anatomie Etude anatomie du dos	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
11H-12H30	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Révision Massage anatomie palpatoire du dos en bonne posture	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30 -14H : REPAS			
14H-16H	Myologie	Etude de la structure et la fonction musculaire	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note



16H-17H	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et leurs adaptations	Massage en bonne posture du membre supérieur en procubitus	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
JOUR 3			
9H-10H	Pratique Posturale	Prise de conscience corporelle- Techniques de respiration et de relaxation-Pratique posturale	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-11H	Anatomie (Myologie et ostéologie)	Anatomie du membre supérieur	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
11H-12H30	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Révision anatomie palpatoire massage en bonne posture dos et membres supérieurs	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigés et corrigés par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14 H-16H	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Massage en bonne posture des membres inférieurs en procubitus	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
16H-17h30	Anatomie (Myologie et ostéologie)	Anatomie du membre inférieur	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
JOUR 4			
9H-10H	Pratique Posturale	Prise de conscience corporelle- Techniques de respiration et de relaxation-Pratique posturale	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-12H30	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Révision massage en bonne posture anatomie palpatoire membres inférieurs en procubitus	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant



12H30-14H REPAS			
14 H-16H	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Massage en bonne posture membres inférieurs en decubitus Massage en bonne posture de l'abdomen	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
16H-17h30	Anatomie	Muscles de l'Abdomen Etude de la structure et de la fonction respiratoire	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
JOUR 5			
9H-10H	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Révision Massage en bonne posture anatomie palpatoire membres inférieurs et abdomen	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
10H-12H	Techniques de massage : Utilisation judicieuse des 7 manœuvres de base du massage et de leurs adaptations	Massage en bonne posture thorax tête et visage Phase de réveil et de re dynamisation Comment finir le soin : explications, échange verbal, et préconisations	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H-12H30	Anatomie	Crâne et thorax	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
12H30-14H REPAS			
14 H-17H	Examen individuel fin session 1	REALISATION INDIVIDUELLE PROTOCOLE COMPLET « MASSAGE FONDAMENTAL » D'UNE HEURE	Enchaînement du protocole guidé par l'enseignant
17H-17h30	Evaluation de la formation pour son amélioration	Mesure de satisfaction des participants	Questionnaire anonyme

Examen de fin de session-Pratique intermédiaire 20 Massages



**SESSION 2 : MASSAGE HOLISTIQUE
DETENTE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE PROFONDE**

Perfectionnement du niveau 1 : Massage tissulaire profond, détente des articulations, massage aux pierres chaudes

Etude de la structure vertébrale et du système nerveux- Equilibrage des systèmes Sympathique et Parasympathique

Pratique posturale 2 : Entretien de la colonne vertébrale et des articulations

JOURS / HORAIRES	CONTENU DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS	METHODE PEDAGOGIQUE
JOUR 1			
9H-11H30	Contrôle des acquis de la session 1	Réalisation individuelle en bonne posture du PROTOCOLE COMPLET « MASSAGE FONDAMENTAL »	Analyse - corrections par l'enseignant
11H30 - 12H30	Retour d'expérience des pratiquants	Connaitre les difficultés rencontrées par les pratiquants dans leur protocole de massage, dans l'organisation de la pratique et la relation masseur-massé	Questions- Réponses
12H30 -14H : REPAS			
14H - 14h30	Présentation de la session 2	Programme théorique et pratique	Power point de présentation Questions /réponses
14H30 - 17H30	Anatomie -Physiologie	Etude du système articulaire en relation avec l'ensemble du système musculaire Etude de l'axe vertébral Etude de système nerveux (central et périphérique) importance du système nerveux autonome (SNA) Etude du système musculaire profond	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note



JOUR 2			
9H- 10H	Pratique Posturale	Perception et entretien de la colonne vertébrale et des articulations	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-12H30	Techniques de massage niveau 2	Massage du dos-Nuque Membres supérieurs niveau 2 : Massage tissulaire profond en bonne posture (Utilisation du pisiforme, des avant-bras et des coudes) Palpation ostéologique- assouplissement des omoplates des épaules et du bassin Utilisation des pierres chaudes dans le massage du dos	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30 -14H : REPAS			
14H-17H30	Anatomie Physiologie	Anatomie du rachis : arthrologie et biomécanique Anatomie et Physiologie du Système nerveux Rôle du Système Nerveux Autonome et son équilibre par les techniques manuelles et les pratiques psycho corporelles associées	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
JOUR 3			
9H-10H	Pratique Posturale	Perception et entretien de la colonne vertébrale et des articulations	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-12H30	Techniques de massage niveau 2	Techniques de Massage en laterocubitus : Dos, omoplates, épaules, bassin, abdomen	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigées et corrigées par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14 H-15H	Anatomie (Arthrologie)	Etude des articulations épaule, coude, poignet, main	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note



15H-17h30	Techniques de massage niveau 2	Révision complète massage profond et pierres chaudes : dos-nuque épaules membres supérieurs en procubitus et en laterocubitus	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigés et corrigés par l'enseignant
JOUR 4			
9H-10H	Pratique Posturale	Perception et entretien de la colonne vertébrale et des articulations	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-12H30	Techniques de massage niveau 2	Massage tissulaire profond en bonne posture assouplissement articulaire membres inférieurs en procubitus Utilisation des pierres chaudes dans le massage des membres inférieurs	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14H-16H30	Techniques de massage niveau 2	Massage en bonne posture Massage tissulaire profond en bonne posture assouplissement articulaire membres inférieurs en décubitus Utilisation des pierres chaudes dans le massage des membres inférieurs	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
16H30-17h30	Anatomie(arthrologie)	Cheville -hanche-genoux- pied	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
JOUR 5			
9H-10H	Techniques de massage niveau 2	Massage en bonne posture abdomen et thorax, détente du diaphragme associée à la respiration Utilisation des pierres chaudes dans le massage de l'abdomen	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
10H-11H	Anatomie	Anatomie et physiologie du diaphragme Anatomie du crâne	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation



			Enonce par l'enseignant de la prise de note
11H-12h30	Techniques de massage niveau 2	Techniques crâniennes Phase de réveil et de redynamisation Comment finir le soin : explications, échange verbal et préconisations	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14 H-17H	Examen individuel fin session 2	EXAMEN INDIVIDUEL SESSION 2 REALISATION INDIVIDUELLE DU PROTOCOLE COMPLET « MASSAGE HOLISTIQUE » D'UNE HEURE	Enchaînement du protocole guidé par l'enseignant
17H-17h30	Evaluation de la formation pour son amélioration	Mesure de satisfaction des participants	Questionnaire anonyme

Examen de fin de session-Pratique intermédiaire 20 Massages

**SESSION 3 : L'ART DU MASSAGE
DETENTE ET DYNAMISATION GLOBALE**

Perfectionnement du niveau 2 : Massage de zones réflexes, Synthèse points de Knapp- Trigger points- points d'énergétiques chinoise, points marmas ayurvédiques - Techniques crâniennes
Etude des systèmes circulatoires et d'assimilation et d'élimination, de l'anatomie réflexe du corps et de l'anatomie du crâne

Pratique posturale 3 : Percevoir et entretenir sa vitalité

JOURS / HORAIRES	CONTENU DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS	METHODE PEDAGOGIQUE
JOUR 1			
9H-11H30	Contrôle des acquis de la session 2	Réalisation individuelle en bonne posture du PROTOCOLE COMPLET « MASSAGE HOLISTIQUE »	Analyse - corrections par l'enseignant



11H30 - 12H30	Retour d'expérience des pratiquants	Connaitre les difficultés rencontrées par les pratiquants dans leur protocole de massage holistique et dans l'organisation de la pratique et la relation masseur-massé	Questions- Réponses
12H30 -14H : REPAS			
14H- 14h30	Présentation de la session 3	Programme théorique et pratique	Power point de présentation Questions /réponses
14H30 - 17H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage des Points et des zones réflexes du dos	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
JOUR 2			
9H- 10H	Pratique Posturale	Détente et dynamisation	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-11H	Anatomie -Physiologie	Etude du système nerveux autonome (SNA) Dermatome Myotome Viscérotome	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
11H- 12H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage en bonne posture des Points et des zones réflexes du membres supérieur	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30 -14H : REPAS			
14H- 15H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage en bonne posture des Points et des zones réflexes du crâne en procubitus	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant



15H30-17H30	Anatomie-Physiologie	Les nerfs crâniens Le nerf vague Pneumogastrique (10) Nerfs sympathiques et parasympathiques	Utilisation du logiciel 3D d'anatomie et du support de formation Enonce par l'enseignant de la prise de note
JOUR 3			
9H-10H	Pratique Posturale	Détente et dynamisation	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-12H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage des Points et des zones réflexes du membre inférieur face postérieure	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigés et corrigés par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14 H-17H30	Techniques de massage niveau 3	Révision massage complet en bonne posture partie postérieure du corps : Intégration du massage des points et des zones réflexes dans le massage de la partie postérieure du corps de façon adaptée à chaque sujet	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigés et corrigés par l'enseignant
JOUR 4			
9H-10H	Pratique Posturale	Détente et dynamisation	Démonstration et accompagnement par l'enseignant
10H-12H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage en bonne posture des Points et des zones réflexes du membre inférieur face antérieure	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14H-17H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage en bonne posture des Points et des zones réflexes de l'abdomen et du thorax	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant



JOUR 5			
9H-12H30	Techniques de massage niveau 3	Cartographie et Massage en bonne posture des Points et des zones réflexes du crâne et du visage Utilisation des pierres semi précieuses sur la partie antérieure du corps Phase de réveil et de redynamisation Comment finir le soin : explications, échange verbal et préconisations	Démonstration et pratique en binômes alternés dirigée et corrigée par l'enseignant
12H30-14H REPAS			
14 H-17H	Examen individuel final VALIDATION DE LA FORMATION	EXAMEN INDIVIDUEL SESSION 3 REALISATION INDIVIDUELLE DU PROTOCOLE COMPLET « L'ART DU MASSAGE » D'UNE HEURE	Réalisation du protocole sans aide de l'enseignant
17H-17h30	Evaluation de la formation pour son amélioration	Mesure de satisfaction des participants	Questionnaire anonyme

Examen de fin de session-Pratique intermédiaire 20 Massages

MATERIEL PEDAGOGIQUE

Vidéo projecteur
 Logiciel 3D d'anatomie
 Support de formation papier et numérique
 Vidéo de synthèse du protocole de massage enseigné
 Tables de massage
 Matériel de relaxation

METHODES PEDAGOGIQUES

La pratique par binôme alternés permet l'échange constant et réciproque des techniques et de la situation masseur-massé.

L'alternances de binômes permet une pratique différenciée sur différents morphotypes



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

Les démonstrations, les corrections et le rythme de l'enseignement s'adaptent aux demandes et aux possibilités de chacun, dans une recherche de dynamique de groupe motivante.

La réalisation finale effective par chaque pratiquant du protocole enseigné dans le temps imparti démontre la faisabilité concrète du soin et la capacité de chacun à le réaliser.

La fiche d'évaluation anonyme finale permet d'améliorer en permanence la formation.

RECOMMANDATIONS

Tenue souple et confortable

Repas légers

LE FORMATEUR

Patrice LE PIHIVE

Masseur Kinésithérapeute DE

Ostéopathe (Adeli n° 830007365)

Licencié en Psychologie clinique, Université Paris 7

Enseignant de Yoga-Aïkido

Formateur (11 75 48930 75) – Conférencier

DURÉE ET HORAIRES

15 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 105h de formation.

ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

TARIF

2550€/personne pour les 15 jours (repas de midi inclus)



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

PERSONNE A Contacter

Christel RICHARD - Responsable pédagogique
accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32

Tous droits réservés, PLP Training et Consulting, Décembre 2021