



---

## **TECHNIQUES FONDAMENTALES DU MASSAGE DE BIEN-ETRE**

---

### 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 sur « l'Art du Massage » 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
- Connaître 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

### DEROULEMENT DE LA FORMATION

#### **PREMIERE ETAPE : ACQUISITION DES CONNAISSANCES**

- Analyse de la relation Masseur-Massé :  
Ethique et déontologie  
Conduite de la relation, mise en confiance  
Savoir bien commencer et bien finir le soin  
Spécificité du massage de bien-être de santé et de prévention, non thérapeutique et sans risque
- Connaissances anatomiques, physiologique et biomécaniques de base utiles pour la pratique du massage
- Etude de l'équilibre postural et de l'ergonomie du poste de travail, pour éviter les risques de survenue du mal de dos et des troubles musculo squelettiques liés à la pratique
- Savoir maîtriser et équilibrer les différentes phases du massage, pour pouvoir réaliser un protocole « corps entier » complet dans un délai d'une heure.

#### **DEUXIEME ETAPE : ACQUISITION DES COMPETENCES**

- Etude des différentes manœuvres de base du massage de bien-être - santé - prévention :  
Leur enchainement, vitesse, profondeur, fluidité, direction, puissance, rythme, amplitude pour les différentes régions du corps, selon l'état et le ressenti de la personne massée



- Acquisition des attitudes mentales, gestuelles et posturales adaptées à chaque personne et à chaque partie du corps pour pouvoir réaliser un soin efficace et sans risque pour le masseur et pour la personne massée
- Apprentissage de la respiration et de la relaxation spécifiques au massage, placements et déplacements, appuis des pieds au sol, détente du bassin, de la région lombaire et des épaules, redressement du dos et de la tête.

### **TROISIEME ETAPE : ANALYSE ET EVALUATION**

- Pratique par binômes alternés pour un échange de ressenti constant de masseur à massé
- Alternance des binômes pour une pratique différenciée selon plusieurs types morphologiques
- Démonstration, évaluation, correction permanente des pratiques par l'enseignant pour un échange constant
- Reprise chaque jour des techniques enseignées la veille
- Pratique posturale et respiratoire indépendante, puis associée à la gestuelle du massage
- Mise par écrit individuelle récapitulative des pratiques enseignées pour une aide à la mémorisation.

### **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

### **METHODE PEDAGOGIQUE**

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

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.



## 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*

### 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-Aïkidoka

Formateur (11 75 48930 75) – Conférencier

### DURÉE ET HORAIRES

3 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 21h de formation.

### ACCESSIBILITE

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

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

### TARIF

510€/personne pour les 3 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32

*Tous droits réservés, PLP Training et Consulting, Décembre 2021*