



---

## **APPROFONDISSEMENT DU MASSAGE DANS LES SOINS**

---

### PUBLIC CONCERNE

Tous les professionnels de santé, du soin ou du bien-être.

### PRE REQUIS

Avoir une ou plusieurs bases dans le massage ou avoir suivi la formation du massage dans les soins.

### RESUME

Le massage est un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux-être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur le corps.

Il y a une action sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments qui vise à améliorer la santé par le bien-être qui en découle. Il se pratique sur une table de massage et utilise de l'huile. Le massage bien-être de niveau II va vous apprendre des connaissances et une pratique d'un massage utilisé en préventif et en thérapeutique en orientant car il est basé sur la médecine traditionnelle chinoise et sur les méridiens d'acupuncture.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le but de cette formation est :

- Se perfectionner dans sa pratique par le biais de connaissances apportées en médecine traditionnelle chinoise : Yin Yang, les 5 principes (les éléments et les organes qui s'y rattachent), les méridiens d'acupuncture,
- Avoir une notion en psycho-énergétique : les liens entre les émotions, notre vécu socio-professionnel et ses conséquences dans le corps par des maux/douleurs physiques et psychiques,
- Savoir-faire une lecture énergétique du dos et du ventre selon la médecine traditionnelle chinoise, orientant vers une prise en charge spécifique,
- Apprendre à masser sur table avec une technique issue du Shiatsu, du massage profond du dos et d'un massage travaillant sur le musculo-tendineux.
- Savoir repérer des nœuds, des cordes (des tensions) au niveau du dos et savoir les dissoudre,



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Apprendre des points d'acupression permettant de travailler sur un point précis du corps (sur une douleur ou une émotion) : point permettant le lâcher prise, aider au transit, calmer des nausées, etc
- Apprendre à détendre un patient atteint de migraine, névralgie, tendinite, sciatique, lombalgie, stress, constipation,
- Connaître les contre-indications et les précautions de ces pratiques,
- D'établir un entretien préalable avec la personne massée afin de connaître si elle présente des contre-indications, si elle est enceinte, présence de hernie...
- D'apprendre et de réaliser un massage complet d'une durée d'1h30 mêlant une technique de base de massage bien-être et une technique relevant d'une thérapie orientale.
- De donner des conseils suites à la séance (s'hydrater ++, ne pas soulever de charges lourdes etc).

### DEROULEMENT DE LA FORMATION

#### JOUR 1 DE 9H A 12H30

- Présentation du formateur,
- Présentation de chacun et échanges sur les attentes, répondre aux éventuelles questions,
- Présentation de la formation,
- Révisions du massage bien-être au complet : répondre aux questions, revoir le déroulement du massage par partie du corps.

#### JOUR 1 DE 14H A 17H30

- La médecine traditionnelle chinoise : son origine, ses fondamentaux, les différentes pratiques autour de cette médecine,
- Les différentes énergies de la médecine traditionnelle chinoise, le Yin et le Yang, l'horloge circadienne, les 5 principes avec les différents organes qui les composent, les saisons, les saveurs, les émotions etc,
- La psycho-énergétique avec l'interprétation des maux, des douleurs selon leurs localisations et leurs latéralisations.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### JOUR 2 DE 9H A 12H30

- Révision sur la pratique du Do in, l'ancrage, le nettoyage du lieu du massage,
- Le Shiatsu : sa définition, ses origines, sa pratique, les différents mouvements et positions des doigts,
- Les 12 méridiens d'acupuncture : leur trajet, leur positionnement dans le corps.
- Le massage bien-être approfondi : ses buts, ses précautions d'emploi, ses contre-indications.
- La lecture énergétique du dos

### JOUR 2 DE 14H A 17H30

- Pratique du Do in et de respiration en 20 min,
- L'approfondissement du massage du dos et de la nuque (pratique, les pathologies traitées concernées),
- L'approfondissement du massage des épaules jusqu'aux doigts (pratique, les pathologies traitées concernées).

### JOUR 3 DE 9H A 12H30

- Révisions de la lecture énergétique du dos et du massage du dos, nuque, épaules jusqu'aux doigts,
- Le trajet des méridiens d'acupuncture sur ces zones : faire les liens entre la localisation d'un nœud/d'une corde ou d'une tension avec le méridien qui la traverse et son interprétation en psycho-énergétique et/ou physique,
- Les points d'acupuncture en digito pression favorisant le transit, le lâcher prise, les tendinites etc.

### JOUR 3 DE 14H A 17H30

- Pratique du Do in et de la respiration en 20 min,
- L'approfondissement du massage des jambes jusqu'aux pieds en position ventrale et dorsale (pratique, les pathologies concernées),



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Le trajet des méridiens d'acupuncture sur ces zones : faire les liens entre la localisation d'une tension avec le méridien qui la traverse et son interprétation en psycho-énergétique et/ou physique.

### JOUR 4 DE 9H A 12H30

- Exercice de respiration, d'ancrage et de Do in de 20min avant le massage,
- Révisions de l'approfondissement du massage bien-être en position ventrale et dorsale pour le massé : dos, épaules, bras et mains, jambes et pieds,
- Approfondissement du massage du visage et du crâne (pratique, les pathologies concernées),
- Le trajet des méridiens, les points d'acupuncture en digitopression pour un rhume, une sinusite, les nausées ; favorisant le sommeil ; décongestionnant les migraines, la sphère ORL, les vertiges de Ménières, etc.

### JOUR 4 DE 14H A 17H30

- Do in de 20 min (pratique, les pathologies concernées),
- La lecture énergétique du ventre,
- L'approfondissement du massage du ventre (pratique, les pathologies concernées),
- Le trajet des méridiens d'acupuncture sur ces zones : faire les liens entre la localisation d'une tension avec le méridien qui la traverse et/ou en suivant la lecture énergétique du ventre et son interprétation en psycho-énergétique et/ou physique,
- Les points d'acupuncture en digitopression pour troubles du transit (constipation, gaz).

### JOUR 5 DE 9H A 12H30

- Révisions des différentes étapes du massage bien-être approfondi et mise en pratique sur différentes pathologies.
- Examen blanc d'évaluation.



## JOUR 5 DE 14H A 17H30

- Evaluation sur un massage d'1h30.
- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
  - S'assurer que les attentes des participants aient été entendues ;
  - Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités ;
  - Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer leur pratique professionnelle ;
  - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation.

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- Cours et schémas sur le fascicule,
- Vidéoprojecteur.

Les participants seront acteur et receveur du massage.

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Tables de massages,
- Huiles de massage.

### RECOMMANDATIONS

Prévoir par les participants :

- Stylos et feuilles,
- Une serviette de bain



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### FOURMATRICE

#### **Amélie BOILEAU**

Infirmière libérale,

Praticienne en Shiatsu et massage thaïlandais traditionnel, massage énergétique, Do in.

Réflexologue plantaire, faciale et palmaire,

Aromathérapeute.

### DURÉE ET HORAIRES

5 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 35h 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

850€/personne pour les 5 jours

### PERSONNE A CONTACTER

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32