



TECHNIQUES DE MESSAGES :
RELAXATION MANUELLE POUR LA GESTION DU STRESS ET LA
RECUPERATION

RESUME

Cette formation est destinée aux personnes qui souhaitent exercer les massages de bien-être. Ils pourront acquérir six techniques de massorelaxation avec les essentiels de l'anatomie ; comprendre les mécanismes de la relaxation pour gérer le stress, et accompagner chacun-e dans son bien-être personnel.

Cette formation permet de développer son sens kinesthésique et d'acquérir les ressources nécessaires pour favoriser la récupération physique et le bien-être psychologique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- Acquérir les bases anatomiques (squelette et musculature de locomotion)
- Organiser sa gestuelle et son mental dans une visée relaxante
- Savoir adapter son toucher à différents publics
- Travailler en sécurité pour son dos (postures et déplacements ergonomiques)
- Composer ses huiles de massage pour la relaxation et la préparation physique
- Connaître plusieurs protocoles à proposer au domicile et en entreprise
- Savoir promouvoir son activité sur le marché du bien-être

COMPETENCES PEDAGOGIQUES

- Accueil : installer son espace professionnel
- Expliquer les éléments qui participent à la relaxation et au bien-être
- Guider chacun-e dans ses manœuvres pour structurer son toucher et ressenti
- Amener des connaissances pour développer un rapport au corps objectif et sécurisant
- Bien comprendre son domaine pour le promouvoir efficacement



CONTENU DE LA FORMATION

1 – LES TECHNIQUES DE MASSO-RELAXATIONS

- Le Slow Movement Massage : les bases élémentaires de la Masso-relaxation - 2 Jrs
- Le Amma assis sur chaise classique : les soins à domicile et la personne âgée - 2 Jrs
- Le Amma assis sur siège ergonomique : le service pour les entreprises - 1 Jr
- Le Suédois pour la préparation physique sportive - 2 Jrs
- Le Californien et les essentiels de la relaxation : comment gérer le stress - 2 Jrs
- Les pierres chaudes : les bienfaits de la chaleur pour décontracter - 2 Jrs

2 – CULTURE PROFESSIONNELLE AUTOUR DU TOUCHER

- Sens et perception : distinguer et comprendre
- La conquête du bien-être : histoire des massages et conceptions culturelles
- Proxémie, intimité et pudeur : la construction du rapport au corps
- La gestion clientèle : évaluer et construire son métier

3 - LA PRATIQUE PERSONNELLE

Le carnet de suivi et la planification de ses entraînements personnels

- Evaluation de sa pratique
- Attestation de formation

DEROULEMENT DE LA FORMATION

JOUR 1 MATIN : SLOW MOVEMENT MASSAGE

- Présentation de la formation
- Distinguer sens et perception
- Créer son carnet de suivi et planifier ses entraînements
- Etude de la face postérieure, anatomie, morphologie
- Masso-relaxation ; la gestuelle pour les pieds et jambes
- L'organisation du geste pour intégrer l'anatomie
- Etude des postures de travail ; confort & déplacements ergonomiques.



JOUR 1 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Etude du dos et des différentes zones de travail
- Comprendre les structures squelettiques et musculaires du dos
- Masser bassin, lombes et dorsales avec les manœuvres de détente
- Synthèse de la face postérieure (pieds, jambes et dos).

JOUR 2 MATIN : SLOW MOVEMENT MASSAGE

- Révision de la face postérieure du SMM
- Etude des pieds et jambes de la face antérieure
- Huilage structuré par rapport à l'anatomie squelettique
- Foulages musculaires ; les zones de pression ; adapter son tonus, ajuster son rythme, gérer son temps de travail
- Toucher drainant ; optimiser la fluidité du geste et du retour veineux.

JOUR 2 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Etude du ventre, des bras et mains
- Echauffement du ventre et étirement des lombes
- Etude des bras & mains ; repérage musculaire & coordination des gestes
- Le toucher crânien et échauffement de la nuque / trapèze supérieur
- Synthèse de la face antérieure.

JOUR 3 MATIN : LE CALIFORNIEN

Le carnet de suivi personnel ; gestion des entraînements et du temps

- Culture générale : les origines et le contexte historique du Californien
- Pratique de la face postérieure du corps ; pieds, jambes et dos
- L'huilage, les déplacements et le jeu de la serviette
- Développer ses glissés en fluidité, souplesse et régularité pour une sensation de globalité.



JOUR 3 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Etude de la face antérieure du Californien ; pieds, jambes, ventre, bras et visage en glissés continus
- Les liaisons pour maintenir l'effet relaxant
- Les brossages à sec avec remplacement de la serviette
- Synthèse des deux faces.

JOUR 4 MATIN : LES ESSENTIELS DE LA RELAXATION

- Présentation des différentes techniques de relaxation ; le rôle de l'attention et comment moduler son attention
- Les différentes respirations pour gérer le stress ; exercices pratiques
- Les auto-régulations (cohérence cardiaque et automassages)
- Comprendre les notions de proxémie, pudeur et d'intimité
- Comment préparer sa séance ; les bonnes conditions de travail.

JOUR 4 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Etude de relaxations guidées par la voix (méthode Schultz)
- La voix comme outil de régulation et de relaxation ; le choix des mots, rythmes et intonations
- Comment recentrer son client et diminuer sa charge mentale
- Révision et synthèse du Californien recto/verso.

JOUR 5 MATIN : LE AMMA SUR CHAISE CLASSIQUE

- Apport théorique : la conquête du bien-être
- Le carnet de suivi personnel et évaluation des entraînements
- Etude du port de tête (crâne, nuque, épaules, dos) sans huile et sur chaise classique
- Les postures et manœuvres pour capter puis canaliser l'attention.

JOUR 5 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Les pieds et jambes de la personne âgée à l'huile et assis ; comment favoriser le retour veineux, stimuler la musculature des membres inférieurs
- Le dos assis à l'huile ; confort et bien-être pour les soins à domicile
- Synthèse des deux séquences pour agréments la toilette des personnes âgées.



JOUR 6 MATIN : LE AMMA SUR CHAISE CLASSIQUE

- Apport théoriques : l'histoire des massages et leurs concepts culturels (les différentes façons de concevoir le corps humain entre les approches traditionnelles et les connaissances modernes)
- Le modelage esthétique du visage en position assise (séquence à l'huile ou au lait hydratant)
- Accueillir et expliquer ses services ; animer des stands et promouvoir ses différents massages.

JOUR 6 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Les gestes pour le crâne, épaules, thorax, lombes et fessiers « à sec »
- L'étirement des trapèzes et travail des épaules ; postures et placements de confort
- Le « Swing touch » sur la nuque
- Le modelage des bras et mains ; mouvement de relaxo-kinésie
- Synthèse du Amma et révision.

JOUR 7 MATIN : LE AMMA SUR SIEGE ERGONOMIQUE

- Le carnet de suivi personnel ; évaluation des entraînements
- Le poste de travail ; réglage du siège selon les morphologies
- Etude des postures et déplacements autour du siège ergonomique
- Les gestes de base sur les zones de tension du dos
- Automassage du dos et repérage anatomique.

JOUR 7 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Les gestes pour le crâne, nuque, épaules, thorax, lombes et fessiers
- Les foulages de la musculature dorsale et étirements lombaires
- Les pressions dorsales (sur les pouces, mains, coudes et avant-bras)
- Le « Swing touch » du thorax
- Les automassages et techniques de percussions
- Synthèse du Amma sur siège ergonomique.



JOUR 8 MATIN : LE SUEDOIS

- Le carnet de suivi personnel ; évaluation des entraînements précédents
- Le travail d'échauffement musculaire des jambes
- Repérage anatomique de la musculature pour placer ses mains
- Les foulages en fonction de la densité musculaire.

JOUR 8 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

Le travail d'échauffement musculaire du dos à l'huile

- Bassin, fessiers, lombes et dorsales
- Glissés et foulages ; les épaules et trapèzes inférieurs
- Le travail d'échauffement musculaire des bras
- Modelage à sec de récupération sur la serviette.

JOUR 9 MATIN : LE SUEDOIS

- Révision du Suédois (face postérieure)
- La préparation sportive des jambes et leur récupération physique
- Etude de la séquence de la face antérieure des pieds et jambes
- Le toucher dynamisant pour la préparation à l'effort
- Le toucher drainant pour la récupération.

JOUR 9 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Révision et approfondissement des masso-relaxations précédentes
- Savoir promouvoir ses services ; le conseil client pour sa récupération (les automassages et séquences de relaxation)
- Comment proposer des démonstrations / animations de ses services auprès du public.

JOUR 10 MATIN : LES PIERRES CHAUDES

- Le carnet de suivi personnel ; évaluer les questions lors des entraînements précédents (échanges en groupe)
- Matériel et poste de travail ; l'installation des pierres chaudes
- Rappel anatomique avec évaluation des zones de travail
- Etude de la face postérieure : pieds, jambes.



JOUR 12 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Huilage des pierres et huilage du dos ; les différentes zones ou apporter la chaleur ; les bienfaits de la chaleur et ses effets décontractants
- Gestes et manœuvres avec les pierres chaudes
- Les principes de précaution
- Synthèse de la séquence postérieure.

JOUR 11 MATIN : LES PIERRES CHAUDES

- Révision de la face postérieure aux pierres chaudes
- Les pierres en version fraîche pour l'été
- La stimulation du retour veineux ; la Saphène externe et petite Saphène
- L'usage des pierres pour les pieds et jambes de la face antérieure
- Automassages et repérage anatomique.

JOUR 11 APRES MIDI : PRATIQUE EN BINOMES

- Le ventre et le visage
- Synthèse de la séquence complète recto/verso aux pierres chaudes
- Révision et approfondissement des masso relaxations précédentes
- Conseil client : la promotion de son métier et de ses massages
- Evaluation finale.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- ❖ Vidéo projecteur
- ❖ Paperboard
- ❖ Matériel de relaxation
- ❖ Support de cours
- ❖ Tables de massage ou tables avec couvertures
- ❖ Huile de massage



METHODES PEDAGOGIQUES

La formation est un lieu d'échange interactif, de discussion et d'analyse sur les différentes pratiques personnelles ; les participants échangent entre eux et partagent les questions réponses de leurs entraînements personnels réciproques.

Chaque massage est détaillé dans le support pédagogique laissé aux stagiaires. Les apports pédagogiques oraux s'appuient sur les sciences humaines, ce qui fait que chacun peut approfondir l'anatomie et les éléments de psychologie, de façon libre et autonome.

Chacun-e est invité-e à une pratique hebdomadaire de 2 heures pour construire sa dextérité et tenir régulièrement son carnet de suivi à jour ; ce sont ses entraînements réguliers qui lui permettent de construire son métier et de s'affirmer dans sa pratique.

Tous ces apports contribuent à une bonne dynamique de groupe.

EVALUATION DES CONNAISSANCES ET PRATIQUES

- 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)
- Evaluation des connaissances et pratiques en fin de session avec une validation des acquis
- 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 la pratique professionnelle
 - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation.

FORMATRICE

HAUET Marie Christine

- Diplôme état d'esthéticienne
- DP Bodymind therapeutic massage
- DEUST prévention des effets du vieillissement par les activités de loisirs
- Formation en toucher massage auprès des soignants en EHPAD, CHR et SSIAD

RECOMMANDATIONS

- Tenue souple et confortable comme pour un cours de gymnastique
- Ongles courts



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

- Pour être massée : maillot de bain ou sous-vêtement ne craignant pas les taches d'huile de massage
- 1 Drap de bain ou serviette de plage pour protéger le corps
- 1 Drap d'une place (drap housse 1 personne) pour protéger la table
- 2 serviettes de toilette

DUREE ET HORAIRES

11 journées présentielle de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30, un total de 77h de formation.
, soit un total de 77h 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

490€/personnes pour 2 jours
1870€/personne pour les 11 jours

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32