



---

## **LE MASSAGE DANS LES SOINS**

---

### PUBLIC CONCERNE

Tous les professionnels de santé, du soin ou du bien-être, personne ayant aucune expérience

### PRE REQUIS

Aucun

### DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

### 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.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le but de cette formation est :

- De se préparer par le biais de l'automassage Do in afin d'être dans de bonnes conditions physiques et mentales pour la réalisation du massage,
- D'utiliser les techniques d'ancrage, de respiration consciente afin d'être dans une présence, d'être à l'écoute de la personne et de son corps pendant la séance,
- De savoir se positionner correctement pour éviter des douleurs physiques suite au massage,
- De préparer sa salle et son matériel nécessaires au bon déroulement de la séance,
- 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 bien-être complet d'une durée d'1h30,
- De maîtriser les 3 techniques que sont le massage Californien, le massage Suédois et le massage Lomi Lomi. Ces techniques ont toutes un point commun : celui d'être enveloppant et



## 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*

doux. Le but étant de détendre la personne, qu'elle s'accorde un lâcher-prise, que le mental s'arrête.

- 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,
- Le Do in : définition, son origine et son utilisation, ses buts,
- La pratique d'automassage Do in (assis au sol et sur chaise) d'1h & des exercices de respiration,
- Exercices d'ancrage du praticien (plusieurs exercices seront abordés) avant le massage.

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

- Révisions Exercices d'automassage Do in de 20 min & de respiration,
- La posture du masseur lors du massage,
- Exercice de connexion avec la personne massée,
- Les conditions physiques, matérielles et atmosphériques pour réaliser un massage,
- Exercice de nettoyage après la séance de massage.

#### JOUR 2 DE 9H A 12H30

- Les différents types de massage : Californien, Suédois, Lomi Lomi. Nous verrons leur définition, leur origine, la technique de chacun d'eux,
- Les précautions et/ou contre-indication aux massages : femme enceinte, hernie, phlébite, opération, les enfants, une personne atteinte d'un cancer etc,
- L'entretien avant le massage : les données administratives, les antécédents, les traitements etc.



### JOUR 2 DE 14H A 17H30

- L'anatomie du dos : les différentes vertèbres, leur repérage, les muscles qui le traverse,
- Les bases du massage : le massage du dos et de la nuque,
- Exercice de nettoyage après la séance,
- Les différentes huiles végétales et leurs bienfaits.

### JOUR 3 DE 9H A 12H30

- L'anatomie de l'épaule, du bras, du poignet et des mains,
- Automassage Do in de 20 min pour se préparer avant le massage et exercice de respiration et d'ancrage,
- Révision du massage du dos et de la nuque avec la connexion au massé,
- Enchaînement avec le massage de l'épaule, du bras, du poignet et des mains.

### JOUR 3 DE 14H A 17H30

- Do in actif post prandial,
- Révision du massage du dos, de la nuque, de l'épaule, du bras jusqu'aux doigts,
- L'anatomie des jambes, genoux, chevilles et pieds,
- Le massage des jambes, des genoux, des chevilles et des pieds.

### JOUR 4 DE 9H A 12H30

- Exercice de respiration, d'ancrage et de Do in de 20min avant le massage,
- Révision du massage entier en position ventrale pour le massé : dos, épaules, bras et mains, jambes et pieds,
- Massage en position dorsale : de l'épaule aux mains et de la cuisse aux pieds,
- Le visage et le crâne : son anatomie avec les os du crâne, les différents muscles qui le traverse,
- La poitrine : son anatomie, les organes qui la compose, les muscles qui la traverse.



### JOUR 4 DE 14H A 17H30

- Le massage du visage, du crâne et du haut du torse,
- L'anatomie du ventre, le 2ème cerveau,
- Le massage du ventre,
- Révisions du massage du visage, du crâne et du haut du torse,
- Révisions du massage du ventre.

### JOUR 5 DE 9H A 12H30

- Répondre aux éventuelles questions,
- Révisions des différentes étapes du massage,
- 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.

*Le massage dans les soins*



## 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*

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Tables de massages,
- Huiles de massage.

### RECOMMANDATIONS

Prévoir par les participants :

- Stylos et feuilles,
- Une serviette de bain

### FOURMATEUR

#### **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.

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

### PERSONNE A CONTACTER

#### **Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32