

CENTRE DE FORMATION LM BIEN-ÊTRE FORMÉE

**LIVRET D'ACCUEIL
DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES
2024-2025**



Possibilité
de prise en
charge
100%

RENSEIGNEZ-VOUS
CONTACT: 06.59.05.79.79
EMAIL: LMBIENETRE.FORMEE@GMAIL.COM

LM BIEN ETRE FORMEE

7, RUE DE LA PORCELAINE 64100 BAYONNE TÉL. 06/59/05/79/79 E-MAIL. LM.BIENETRE.FORMEE@GMAIL.COM
SOCIÉTÉ PAR ACTIONS SIMPLIFIÉE (SOCIÉTÉ À ASSOCIÉ UNIQUE) AU CAPITAL DE 1000 €
RCS BAYONNE - SIRET 91333922200014- NAF 8532 Z NDA 75640536664 AUPRÈS DE LA SOUS-PRÉFECTURE
D'AQUITAINE.

CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS L'AGRÉMENT DE L'ÉTAT

Sommaire

- Page d'accueil page 1**
- Sommaire page 2**
- Préambule page 3**
- Présentation , qui suis-je? page 4**
- Notre engagement page 5**
- intitulé des formations page 6**
- Tarifs des formations page 7**
- Programme de formation pages 8 à 9**
- Contenus des formations pages 10 à 41**
- Situation géographique:
accès, moyens logistiques page 42**
- Equipe pédagogique page 43**
- Règlement intérieur pages 44 à 45**

Site pro:

<https://www.formationmassage-lm.com/>



PRÉAMBULE DE PRÉSENTATION

BIENVENUE CHEZ LM BIEN-ÊTRE FORMÉE, UN CENTRE DE FORMATION DÉDIÉ À L'ACQUISITION DE COMPÉTENCES DANS LES DOMAINES DU BIEN-ÊTRE, DE LA SANTÉ ET DE L'ESTHÉTIQUE.

NOS FORMATIONS S'ADRESSENT AUX ENTREPRENEURS, CHEFS D'ENTREPRISES, ASSOCIATIONS, PRATICIENS EN MASSAGE BIEN-ÊTRE ET SOINS CORPORELS, PROFESSIONNELS DU SECTEUR PARAMÉDICAL ET MÉDICAL, AINSI QU'À CEUX EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE.

NOUS ACCUEILLONS ÉGALEMENT LES PROFESSIONNELS DE LA BEAUTÉ ET DE L'ESTHÉTIQUE, AINSI QUE LES SOIGNANTS TRAVAILLANT EN EHPAD, DANS LES INSTITUTS POUR PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP, ET AUTRES SECTEURS DE SOINS.

NOS OBJECTIFS : VOUS PERMETTRE DE DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES TELLES QUE LE TOUCHER SENSIBLE ET ÉMOTIONNEL, UNE PRÉSENCE ATTENTIVE ET RESPECTUEUSE, AINSI QUE LA MAÎTRISE DE TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE, RELAXATION, GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS.

DONNER LE GOÛT, L'ENVIE ET LE PLAISIR DU TOUCHER/MASSER, CONDITION ESSENTIELLE POUR UNE PRATIQUE MOTIVÉE ET AISÉE

PEITIT MOT DE LA DIRECTRICE

BONJOUR,

VOUS ÊTES SUR LE POINT DE DÉBUTER UNE NOUVELLE ÉTAPE AVEC LM BIEN-ÊTRE FORMÉE. QUE VOUS SOYEZ EN QUÊTE D'UN PERFECTIONNEMENT, D'UNE REMISE À NIVEAU OU D'UNE MONTÉE EN COMPÉTENCES, NOUS VOUS ACCOMPAGNONS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS.

NOS FORMATIONS REQUIÈRENT UN RÉEL ENGAGEMENT, ET NOUS NOUS ENGAGEONS À VOUS SOUTENIR TOUT AU LONG DE CE PARCOURS, AFIN QUE VOUS PUISSIEZ VOUS ÉPANOUIR PERSONNELLEMENT ET PROFESSIONNELLEMENT.

BIENVENUE ET BON SUCCÈS DANS VOTRE FORMATION AVEC LM BIEN-ÊTRE FORMÉE !

PASSEZ À L'ACTION ET FORMEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI.

DIRECTRICE : LYNDIA MAINARD

SIGNATURE





Qui suis-je ?

Lynda Mainard

NATIVE DU PAYS BASQUE ET ANCIENNE AIDE-SOIGNANTE SPÉCIALISÉE EN TRAITEMENT POST-CANCER

DEPUIS MON PLUS JEUNE ÂGE, J'AI GRANDI DANS UNE FAMILLE OÙ LE SOIN DES AUTRES ÉTAIT UNE VALEUR CENTRALE, COMME LE PRATIQUAIENT MES PARENTS. CET HÉRITAGE M'A NATURELLEMENT CONDUIT À M'ENGAGER DANS UN CHEMIN OÙ L'ACCOMPAGNEMENT ET LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES OCCUPENT UNE PLACE PRIMORDIALE.

TOUT AU LONG DE CES ANNÉES, J'AI EU L'OPPORTUNITÉ D'ACCOMPAGNER DES PERSONNES DE TOUS ÂGES, TOUJOURS AVEC UN PROFOND RESPECT ET UNE BIENVEILLANCE SANS FAILLE.

MES COMPÉTENCES ME PERMETTENT D'ACCOMPAGNER LES PATIENTS DANS LEUR CHEMIN DE RÉTABLISSEMENT, EN LEUR APPORTANT DES SOINS ADAPTÉS, TOUT EN TENANT COMPTE DE LEUR PARCOURS ET DE LEURS BESOINS SPÉCIFIQUES.

CETTE EXPÉRIENCE M'A PERMIS DE COMPRENDRE L'IMPORTANCE D'UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN ET ATTENTIF,

AUJOURD'HUI, JE CONTINUE À SUIVRE CETTE MISSION AVEC LA MÊME DÉTERMINATION, EN CHERCHANT À AMÉLIORER CONSTAMMENT MES PRATIQUES POUR OFFRIR DES SOINS QUI FAVORISENT LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL DE CHACUN.

ANIMÉE PAR CETTE VOCATION, J'AI SOUHAITÉ ALLER PLUS LOIN EN ME FORMANT AU DOMAINE DU BIEN-ÊTRE. JE SUIS AUJOURD'HUI ESTHÉTICIENNE DIPLÔMÉE D'ÉTAT, CERTIFIÉE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ, ET LABELLISÉE EN SOINS ET MASSAGES POST-CANCER AUPRÈS DU RÉSEAU ONCOBULLE À BAYONNE. MON PARCOURS M'A AUSSI AMENÉE À DEVENIR FORMATRICE EN MASSAGES BIEN-ÊTRE, PARTAGEANT AINSI MON SAVOIR-FAIRE AVEC CEUX QUI SOUHAITENT SE FORMER À CETTE PRATIQUE.

ET VOUS, DEPUIS COMBIEN DE TEMPS N'AVEZ-VOUS PAS PRIS SOIN DE VOTRE CORPS ? QUE CE SOIT POUR VOUS FORMER (AVEC UNE POSSIBILITÉ DE PRISE EN CHARGE) OU POUR RECEVOIR UN MASSAGE BIEN-ÊTRE, N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS.

CONTACT ☎ 0659057979

AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR ET DE PRENDRE SOIN DE VOUS !



strongly
the mom



Nos engagements

Notre engagement de qualité

L'OBJECTIF PRINCIPAL DE NOTRE CENTRE DE FORMATION EST D'ASSURER LA SATISFACTION DE NOS APPRENANTS. NOUS NOUS ENGAGEONS À PROPOSER DES PROGRAMMES DE FORMATION DE QUALITÉ SUPÉRIEURE, SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DU MARCHÉ. GRÂCE À NOTRE ÉQUIPE D'EXPERTS QUALIFIÉS ET À NOS MÉTHODES PÉDAGOGIQUES INNOVANTES, NOUS OFFRONS UNE EXPÉRIENCE D'APPRENTISSAGE À LA FOIS ENRICHISSANTE ET EFFICACE. NOTRE MISSION EST DE FORMER DES PROFESSIONNELS COMPÉTENTS ET CONFIANTS, PRÊTS À RÉPONDRE AUX ATTENTES DU MARCHÉ ET À SATISFAIRE PLEINEMENT LEURS FUTURS CLIENTS. CONFIDENTIALITÉ TOUT CE QUI EST DIT DE PERSONNEL RESTE CONFIDENTIEL DANS LE STAGE.

Évaluation de la qualité de la formation

AU COURS DE LA SESSION, LES CONNAISSANCES SONT ÉVALUÉES DE MANIÈRE FORMATIVE QCM, QUESTIONS/RÉPONSES, MISES EN SITUATION, AFIN DE VALIDER LE NIVEAU DE COMPÉTENCES ACQUIS À LA FIN DE LA FORMATION.

LES STAGIAIRES SONT ÉGALEMENT INVITÉS À COMPLÉTER UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION PORTANT SUR L'ENSEMBLE DU PROGRAMME.

UNE ATTESTATION DE FIN DE FORMATION EST SYSTÉMATIQUEMENT REMISE À CHAQUE PARTICIPANT.

Respect des règles de vie

DROITS ET DEVOIRS DU STAGIAIRE

LE STAGIAIRE DOIT RESPECTER LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR ET PARTICIPER ACTIVEMENT À LA FORMATION EN OBSERVANT LES RÈGLES SUIVANTES :

ÉCOUTE ET BIENVEILLANCE : CHACUN DOIT POUVOIR S'EXPRIMER DANS UN CADRE RESPECTUEUX.

PONCTUALITÉ : RESPECTER LES HORAIRES FIXÉS.

TÉLÉPHONES ÉTEINTS : EN MODE AVION PENDANT LES SESSIONS (SAUF URGENCES).
TOUTE SONNERIE NON SOUHAITÉE IMPLIQUE UNE PETITE PÉNALITÉ AMUSANTE : APPORTER DES VIENNOISERIES POUR LE GROUPE LE LENDEMAIN.

SOBRIÉTÉ : PAS D'ALCOOL POUR PRÉSERVER TOUTES SES CAPACITÉS.

LA DISCRÉTION PROFESSIONNELLE EST EXIGÉE, TANT À L'INTÉRIEUR QU'À L'EXTÉRIEUR,
DES RÈGLES D'HYGIÈNE (TENUE PROPRE,
PAS DE NOURRITURE EN DEHORS DES PAUSES

RÈGLES DE SÉCURITÉ

CHAQUE STAGIAIRE DOIT VEILLER À SA SÉCURITÉ ET À CELLE DES AUTRES EN SUIVANT LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'HYGIÈNE. TOUT ACCIDENT DOIT ÊTRE IMMÉDIATEMENT SIGNALÉ. LES STAGIAIRES NE DOIVENT PAS INTRODUIRE DE SUBSTANCES INFLAMMABLES OU TOXIQUES. LES CONSIGNES D'INCENDIE ET D'ÉVACUATION, AFFICHÉES DANS LES LOCAUX, DOIVENT ÊTRE SUIVIES SANS DÉLAI EN CAS DE BESOIN.



VOS FORMATIONS



Odyssée des massages à travers les cultures

CHINE: RÉFLEXOLOGIE: PLANTAIRE, PALMAIRE,
CRANIO-FACIALE

FORMATIONS À VENIR: CHI NEI TSANG (MASSAGE ABDOMINAL) ET
REFLEXOLOGIE DORSALE

COLOMBIE: MADEROTHERAPIE, MINCEUR/FERMETE

EGYPTE: **FORMATION À VENIR** DEEP TISSUS

EUROPE: DRAINAGE LYMPHATIQUE, CONFORT GÉRIATRIE HANDICAP, TOUCHER-
MASSAGE LACHER PRISE/ACCOMPAGNEMENT FIN DE VIE, PIERRES CHAUDES

ETATS UNIS: CALIFORNIEN, SPORTIF^R

HAWAÏ: **FORMATIONS À VENIR** LOMI LOMI

INDE: (AYURVÉDIQUE AU BOL KANSU, SHIROTCHAMPI,
PRENATAL, BEBE,

JAPON: AMMA ASSIS, LIFTANT VISAGE/BUSTE

FORMATION À VENIR SHIATSU

MEXIQUE: POSTNATAL ET SOIN REBOZO

LES FORMATIONS SONT FONDÉES SUR LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA SANTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN, EN S'APPUYANT SUR UN ENSEMBLE D'OUTILS SIMPLES ET ACCESSIBLES À TOUS.

L'OBJECTIF EST QUE NOS STAGIAIRES MAÎTRISENT RAPIDEMENT CES TECHNIQUES ET PUISSENT LES METTRE EN PRATIQUE DÈS QUE POSSIBLE.

AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES INDIVIDUS ET À FAVORISER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SEREIN/ ÉQUILIBRÉ.



TARIFS

2 jours soit 14h00

Autofinancement **490€**

Prise en charge: chefs d'entreprises, France travail **690€**

Forfait entreprise: 1900€ de 2 à 4 personnes + **180€** par personne supplémentaire

3 jours soit 18h00

Autofinancement **590€**

Prise en charge: chefs d'entreprises, France travail **890€**

Forfait entreprise: 1900€ de 2 à 4 personnes + **180€** par personne supplémentaire

4 jours soit 28h00

Autofinancement **740€**

Prise en charge: chefs d'entreprises, France travail **990€**

Forfait entreprise: 2200€ de 2 à 4 personnes + **200€** par personne supplémentaire

5 jours soit 35 h00

Autofinancement **920€**

Prise en charge: chefs d'entreprises, France travail **1190€**

Forfait entreprise: 2400€ de 2 à 4 personnes + **230€** par personne supplémentaire

6 jours soit 39h00

Autofinancement **1450€**

Prise en charge: chefs d'entreprises, France travail **1650€**

Forfait entreprise: 2600€ de 2 à 4 personnes + **250€** par personne supplémentaire

Tarifs préférentiels pour autofinancement



Programme de formation

PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION

: CETTE FORMATION VISE LES ENTREPRENEURS, LES SALARIÉS ET NON-SALARIÉS AINSI QUE TOUT PUBLIC, Y COMPRIS CEUX EN RECHERCHE D'EMPLOI OU EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE, SOUHAITANT MONTER EN COMPÉTENCE, OU REMISE À NIVEAU PROFESSIONNELLE, LES PRATICIENS EN MASSAGE BIEN-ÊTRE ET SOINS CORPORELS, LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ PARAMÉDICAL ET MÉDICAL

PRÉREQUIS NÉCESSAIRES:

OCCUPER UN POSTE DANS UN SALON DE SOINS ESTHÉTIQUES OU DANS UNE STRUCTURE MÉDICALE OU PARAMÉDICALE OU AVOIR UN PROJET D'INSTALLATION EN PRATIQUE DE MESSAGES BIEN-ÊTRE

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES.

INTER :LORS DE NOS PREMIERS CONTACTS, NOUS VOUS PROPOSERONS UN ENTRETIEN AFIN DE PRENDRE EN COMPTE LES SPÉCIFICITÉS DE VOTRE HANDICAP ET DE DÉTERMINER LES ÉVENTUELS AMÉNAGEMENTS OU DISPOSITIONS À METTRE EN PLACE. LE RÉFÉRENT HANDICAP EST LYNDA MAINARD DISPONIBLE DE 9H À 18H00 DU LUNDI AU VENDREDI OU

INTRA :POUR TOUTE INSCRIPTION DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP, IL CONVIENT DE NOUS PRÉVENIR DE MANIÈRE À ÉTUDIER L'AMÉNAGEMENT DE LA FORMATION.

LE RÉFÉRENT HANDICAP EST LYNDA MAINARD DISPONIBLE DE 9H À 18H00 DU LUNDI AU VENDREDI

NOMBRE DE STAGIAIRES ACCEPTÉS :

2 À 8 PERSONNES

LES + DE LA FORMATION : PETITS GROUPES, NOMBRE DE PARTICIPANTS LIMITÉ.

DÉLAI D'INSCRIPTION :

INSCRIPTION À TOUT MOMENT, TANT QU'IL RESTE DE LA PLACE À UNE SESSION.

DATES DE LA FORMATION : SELON LE CALENDRIER OU SUR DEMANDE

HORAIRES DE LA FORMATION

: 09H00-12H00 / 13H00-17H00 (2X10 MN PAUSE ET 1H PAUSE REPAS).

LIEU DE LA FORMATION :

7 RUE DE PORCELAIN 64100 BAYONNE

OBJECTIF D'UN STAGE :

L'ENSEIGNEMENT DU MASSAGE VOUS APPRENDRA À MAÎTRISER LE PROTOCOLE COMPLET. INTÉGRER LES POSTURES DE TRAVAIL PROPICES À UN MASSAGE DE QUALITÉ. S'ADAPTER, ÊTRE À L'ÉCOUTE (VERBALE ET NON VERBALE). GÉRER SON TEMPS LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS SONT LES SUIVANTS :

ÊTRE CAPABLE DE MENER UN ENTRETIEN AVANT LE MASSAGE OU LA RÉFLEXOLOGIE.

✓ SAVOIR EXPLIQUER LES PARTICULARITÉS DU MASSAGE OU DE LA RÉFLEXOLOGIE

✓ POUVOIR ÉNUMÉRER LES BIENFAITS DU MASSAGE OU DE LA RÉFLEXOLOGIE

✓ CONNAÎTRE LES CONTRE-INDICATIONS

✓ CONNAÎTRE ET APPLIQUER LES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

✓ PRÉPARER SON ENVIRONNEMENT

✓ INTÉGRER LES GESTES ET POSTURES NÉCESSAIRES

✓ CONNAÎTRE ET APPLIQUER LES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PROTOCOLE



CONDITIONS D'INSCRIPTIONS:

UN ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE PRÉALABLE À L'INSCRIPTION DÉFINITIVE EST CONDUIT PAR LA RESPONSABLE DE LA FORMATION, IL VISE À RECUEILLIR LES INFORMATIONS SUR LE CANDIDAT À LA FORMATION, EXPÉRIENCES EN MASSAGE, SOUHAITS, MOTIVATIONS...AU COURS DE CET ENTRETIEN, LA RESPONSABLE DE LA FORMATION PRÉSENTE LES OBJECTIFS, LE CONTENU, LES MODALITÉS ET LES CONDITIONS PRATIQUES DE LA FORMATION.

CET ENTRETIEN PERMET DE VALIDER LE PROJET DE FORMATION ET DE FAVORISER L'ENGAGEMENT DU CANDIDAT OU DE L'ORIENTER VERS UNE AUTRE FORMATION.

CETTE DÉMARCHE DOIT AUSSI PERMETTRE D'ÉVITER LES RUPTURES ET LES ABANDONS EN COURS DE FORMATION.

LE DÉROULEMENT DU STAGE :

CHAQUE JOURNÉE COMMENCE PAR UN ÉCHAUFFEMENT PUIS UNE RÉVISION DE LA JOURNÉE PRÉCÉDENTE AFIN DE VALIDER LES ACQUIS DE CHAQUE PARTICIPANT ET DE PROPOSER UNE CORRECTION ADAPTÉE.

CLÔTURE DE LA FORMATION : RAPPEL DES OBJECTIFS : RÉCAPITULATION DES TECHNIQUES APPRISSES ET DES OBJECTIFS ATTEINTS.

- ÉCHANGES DYNAMIQUES ENTRE L'INTERVENANT ET LES STAGIAIRES POUR DISCUTER DES EXPÉRIENCES DE FORMATION.
- ÉVALUATION DU FORMATEUR ET DE L'ORGANISME DE FORMATION : FEEDBACK DES STAGIAIRES SUR LA QUALITÉ DE LA FORMATION.

EVALUATIONS DES COMPÉTENCES

ACQUISES PAR LE FORMATEUR, EN FIN DE FORMATION, ÉVALUATION PORTANT SUR LA PRATIQUE, OBSERVATION D'UNE SÉANCE DE MASSAGES, LES RÉSULTATS SONT NOTÉS SUR UNE GRILLE D'ÉVALUATION, PAR UN JURY, LORS D'UN EXAMEN, ÉVALUATION PORTANT SUR LES CONDITIONS D'ACCUEIL ET DE PRISE EN CHARGE D'UN CLIENT TOUT AU LONG D'UNE SÉANCE DE MASSAGES, EXAMEN ORAL PORTANT SUR LA THÉORIE ET SUR LA PRATIQUE (LE JURY DISPOSE DE LA GRILLE D'ÉVALUATION DE LA PRATIQUE) A NOTER : ENTRE LA FIN DE FORMATION ET LE PASSAGE DEVANT LE JURY, LE STAGIAIRE AURA RÉALISÉ AU MOINS 10 SÉANCES DE MASSAGES, IL EN APPORTERA LA PREUVE LE JOUR DE L'EXAMEN

DÉLIVRANCE, EN CAS DE RÉUSSITE AUX ÉVALUATIONS, D'UN CERTIFICAT « PRATIQUE DE MASSAGES BIEN-ÊTRE

RÉSULTATS ATTENDUS

EVALUATIONS DES ACQUIS:

PAR LE FORMATEUR, EN FIN DE FORMATION, ÉVALUATION PORTANT SUR LA PRATIQUE, OBSERVATION D'UNE SÉANCE DE MASSAGES, LES RÉSULTATS SONT NOTÉS SUR UNE GRILLE D'ÉVALUATION, PAR UN JURY, LORS D'UN EXAMEN, ÉVALUATION PORTANT SUR LES CONDITIONS D'ACCUEIL ET DE PRISE EN CHARGE D'UN CLIENT TOUT AU LONG D'UNE SÉANCE DE MASSAGES, EXAMEN ORAL PORTANT SUR LA THÉORIE ET SUR LA PRATIQUE (LE JURY DISPOSE DE LA GRILLE D'ÉVALUATION DE LA PRATIQUE) A NOTER : ENTRE LA FIN DE FORMATION ET LE PASSAGE DEVANT LE JURY, LE STAGIAIRE AURA RÉALISÉ AU MOINS 10 SÉANCES DE MASSAGES, IL EN APPORTERA LA PREUVE LE JOUR DE L'EXAMEN. DÉLIVRANCE, EN CAS DE RÉUSSITE AUX ÉVALUATIONS, D'UN CERTIFICAT « PRATIQUER DES MASSAGES BIEN-ÊTRE ».

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

FORMATION EXCLUSIVEMENT EN PRÉSENTIEL

LES JOURNÉES S'ARTICULENT ENTRE TEMPS THÉORIQUES ET TEMPS PRATIQUES

ÉVALUATION PRÉ ET POST FORMATION

PROJECTION ET SUPPORT REMIS À CHAQUE APPRENANT PAR E-MAIL DÈS LE PREMIER JOUR DE LA FORMATION

DÉMONSTRATIONS PRATIQUES DES TECHNIQUES, MISE EN APPLICATION EN BINÔME - AMÉLIORATION ET ACQUISITION DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

INDICATEUR DE RESULTAT

SUR LA PÉRIODE DE L'ANNÉE 2023, À LA QUESTION « DE MANIÈRE GÉNÉRALE, ÊTES-VOUS SATISFAIT SUR LES FORMATIONS? », LES STAGIAIRES INTERROGÉS ONT RÉPONDU EN MOYENNE : À 99,4% TRÈS SATISFAISANT SUR L'ENSEMBLE DES FORMATIONS



MASSAGE CALIFORNIEN SUR 4 JOURS: 28H00

La formation en massage californien est un programme d'apprentissage destiné à enseigner les techniques, les principes et la philosophie de ce massage relaxant.

Mouvements lents, fluides et enveloppants, ce massage met l'accent sur la connexion corps-esprit et favorise le lâcher-prise émotionnel.

Elle vise à former des praticiens capables de réaliser des massages californiens dans un cadre professionnel ou personnel, tout en respectant les besoins du client en matière de relaxation et de bien-être.

Caractéristiques principales :

- **Mouvements doux et harmonieux :** Les gestes sont amples et fluides, permettant une relaxation musculaire et une sensation de bien-être.
- **Utilisation d'huiles :** Des huiles sont souvent utilisées pour faciliter le glissement des mains sur la peau et pour nourrir celle-ci.
- **Relâchement des tensions émotionnelles :** Le massage californien est également connu pour aider à libérer des tensions émotionnelles, en créant une sensation de sécurité et de réconfort.
- **Focus sur le ressenti :** Il vise à reconnecter la personne à son corps, en favorisant une meilleure prise de conscience corporelle.

Idéal pour ceux qui recherchent un moment de détente profonde, le massage californien convient particulièrement aux personnes stressées ou souhaitant relâcher des tensions accumulées.





CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

Jour 1 : Accueil et enseignement théorique

- Accueil des stagiaires : Petit-déjeuner d'accueil avec café/thé.
- Présentation : Introduction du formateur et présentation individuelle des apprenants.
- Enseignement théorique :
 - Test de positionnement : Identification des objectifs à atteindre, explication des règles et du déroulé de la formation.
 - Remise de la documentation sur le massage californien.
 - Origine et histoire du massage californien.
 - Techniques principales du massage (effleurages, lissages, pétrissages, etc.).
 - Bienfaits du massage : Relaxation, bien-être global.
 - Produits et matériel à utiliser, et tenue idéale du masseur.
 - Pression idéale à appliquer durant le massage.
 - Communication et accueil du client.
 - Environnements adaptés pour la pratique du massage.
 - Massage et cancer : Apprentissage des soins adaptés aux personnes en rémission.
 - Contre-indications au massage.
 - Gestion des critiques : Réflexion sur l'amélioration continue.
 - Anatomie : Bases nécessaires pour comprendre les impacts des techniques de massage.

Jour 1 : Démonstration pratique

- Démonstration par le formateur sur un modèle : Techniques de prise de contact, effleurages, lissages, pressions glissées, pétrissages, étirements, hachures et tapotements.
- Objectif des techniques : Détente et bien-être global.
- Démonstration sur la face postérieure du corps.
- Pratique en binôme par les stagiaires pour assimiler les techniques.
- Débriefing de la première journée.

Jour 2 : Révision et approfondissement

- Questionnaire sur la théorie vue le premier jour.
- Révision complète du protocole pour bien intégrer les gestes techniques et éviter les mauvaises interprétations.
- Ajustement des gestes et postures par le formateur.
- Démonstration sur la face antérieure par le formateur.
- Pratique sur un modèle par les stagiaires, avec acquisition des techniques et intégration des principes de sécurité et d'ergonomie.
- Questions-réponses en fin de journée.

Jour 3 : Pratique intensive

- Révision complète du protocole avec ajustement des techniques et des postures.
- Pratique en binôme des techniques du massage californien sur le dos, les jambes, les bras, le visage et le ventre.
- Changement de binômes pour une meilleure assimilation.
- Débriefing et retour sur la pratique.

Jour 4 : Validation et évaluation

- Acquisition du protocole complet avec adaptation des postures en fonction de la morphologie et du ressenti du client.
- Mises en situation professionnelle pour valider les savoirs acquis.
- Évaluation finale : Chaque participant donne un massage complet sous la supervision du formateur.

À l'issue de la formation, les stagiaires auront acquis les compétences nécessaires pour pratiquer le massage californien en respectant les techniques, les postures et les besoins des clients.

MASSAGE BÉBÉ ET INITIATION RÉFLEXOLOGIE ZONALE SUR 2 JOURS: 14H00

Cette formation en massage bébé a pour objectif de vous enseigner une technique douce et bienveillante, destinée à renforcer le lien entre le parent et l'enfant à travers un toucher sain et nourrissant.



Le massage pour bébé permet de créer une connexion profonde entre le parent et l'enfant, favorisant un sentiment de sécurité et d'amour.

Finalité:

- **Promouvoir la relation parent-enfant :** Le massage bébé aide à établir une relation de confiance et de complicité, renforçant ainsi l'attachement parental. À travers le toucher, le parent apprend à mieux comprendre les besoins et les signaux de son bébé.
- **Toucher bienveillant :** Le massage est un moyen de transmettre un sentiment de réconfort et de bien-être à l'enfant. Ce toucher chaleureux et attentionné aide le bébé à se sentir en sécurité dans son environnement.

Comme le souligne la célèbre phrase : « Être touché, massé et caressé est une nourriture aussi nécessaire pour le nouveau-né que les vitamines, les protéines et les oligo-éléments. » Le massage devient ainsi une source essentielle de bien-être et de développement pour l'enfant, dès ses premiers jours.

Bienfaits du massage bébé :

- **Apaisement et relaxation :** Le massage favorise la détente du bébé, aidant à calmer ses pleurs et à réguler son sommeil.
- **Soulagement des inconforts :** Ce type de massage est aussi utilisé pour soulager certains petits maux comme les coliques, les troubles digestifs ou les tensions musculaires.
- **Développement sensoriel :** En stimulant les différents sens du bébé, le massage contribue à un meilleur développement sensoriel et à une meilleure conscience corporelle.

Cette formation complète vous permet de maîtriser le massage bébé et la réflexologie zonale, vous préparant à offrir un soin bienveillant et adapté aux besoins des bébés.



CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE BÉBÉ

Accueil des stagiaires :

- Petit-déjeuner d'accueil avec café et thé pour commencer la journée dans une ambiance conviviale.
- Présentation du formateur : Introduction des compétences et de l'expérience du formateur.
- Présentation individuelle des apprenants : Brève introduction de chaque participant pour favoriser les échanges et créer un groupe homogène.

Premier jour : Enseignement Théorique et Pratique

- Test de positionnement : Évaluation initiale pour adapter la formation aux besoins et niveaux des stagiaires.
- Découverte du massage bébé : Introduction aux principes et objectifs du massage bébé.
- Les huiles pour bébé : Présentation des huiles adaptées à la peau délicate des bébés et de leur utilisation.
- Massage et lien d'attachement : Exploration de la manière dont le massage renforce le lien entre le parent et l'enfant.
- Les bienfaits du massage : Exposé sur les effets positifs du massage sur le développement physique et émotionnel du bébé.
- Les états de conscience du bébé : Compréhension des différents états de conscience et de leur influence sur le massage.
- Contre-indications : Identification des situations où le massage n'est pas recommandé.
- Qualités de présence et compétences : Développement des qualités essentielles telles que la présence, l'écoute, l'observation et la sensibilité.
- Matériel employé : Présentation du matériel nécessaire pour un massage bébé sécurisé et efficace.
- Positions pour masser : Enseignement des positions adéquates pour masser tout en préservant la posture du praticien.

Enseignement pratique :

- Démonstration par le formateur : Instruction détaillée sur les techniques du massage bébé, incluant la prise de contact, les effleurages, les lissages, les pressions glissées, les pétrissages, les frictions, les étirements et les digit pressions, sur un poupon.
- Objectif des techniques : Développer la présence, l'écoute, l'observation et la sensibilité pour améliorer le lien d'attachement et apaiser le bébé sur les plans émotionnel et physique.
- Pratique des stagiaires : Assimilation des techniques par chaque stagiaire sur un poupon.
- Jeux de rôle : Atelier parent-bébé pour simuler des situations réelles et apprendre à accueillir sa clientèle.
- Débriefing : Discussion en fin de journée pour échanger sur les apprentissages et les expériences.

Deuxième jour : Révision et Évaluation

- Questionnaire théorique : Évaluation des connaissances acquises lors du premier jour.
- Révision du protocole : Revue complète des techniques pour éviter les erreurs et assurer une maîtrise parfaite des gestes.
- Ajustement des gestes et postures : Pratique des techniques avec des ajustements pour garantir l'ergonomie et la précision des gestes.
- Adaptation du massage : Révision des techniques sur un poupon, avec intégration des concepts d'ergonomie et de confort.
- Mises en situation professionnelle : Application des savoirs acquis à travers des scénarios simulés.
- Évaluation des acquis : Chaque participant réalise un massage complet sur un poupon sous la supervision du formateur.



MASSAGE CONFORT GÉRIATRIE - HANDICAP SUR 3 JOURS:18H00

Cette formation permet de préparer à l'acquisition de compétences en pratique de massage bien être selon la technique du massage confort adressé aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite.

Le fait de masser les mains, les épaules ou même les pieds constitue un geste tendre et apaisant pour des personnes parfois coupées du monde extérieur et de tous les contacts humains.



Avec l'âge, le corps réclame plus d'attention.

De plus en plus d'EHPAD et de maisons d'accueil spécialisées organisent des séances de massage pour leurs pensionnaires car cela permet un bien-être physique mais aussi psychologique dans un univers souvent très médicalisé.

Avec toucher massage "de ma bienveillance"

Acquérir les compétences et les techniques nécessaires pour réaliser une séance de massage confort gériatrie handicap de 20mn à 1h00 selon la capacité du client à recevoir le massage de confort et de bien-être.

Cette formation vous permet de développer des compétences essentielles pour pratiquer le massage confort auprès des personnes âgées et des personnes à mobilité réduite, tout en offrant un bien-être physique et émotionnel dans un cadre souvent très médicalisé.

CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE CONFORT GÉRIATRIE - HANDICAP

Accueil des Stagiaires :

- Petit-déjeuner d'accueil : Commencez la journée dans une atmosphère conviviale avec un petit-déjeuner comprenant café et thé.
- Présentation du formateur : Introduction des qualifications et de l'expérience du formateur pour mettre en confiance les participants.
- Présentation individuelle des apprenants : Chaque participant se présente pour favoriser l'interaction et créer une dynamique de groupe positive.

Premier Jour : Enseignement Théorique et Pratique

1. Enseignement Théorique :

- Test de positionnement : Évaluation initiale des connaissances et des attentes des stagiaires.
- Généralités sur le vieillissement et le handicap : Comprendre les besoins spécifiques liés au vieillissement et aux handicaps pour adapter les techniques de massage.
- Environnements de massage possibles : Découverte des différents contextes et environnements où les massages peuvent être effectués.
- Accueil de la personne : Techniques pour accueillir et établir un rapport de confiance avant et après le massage, en mettant l'accent sur la bienveillance.
- Recommandations et contre-indications : Identification des situations où le massage confort peut être contre-indiqué et recommandations pour une pratique sécurisée.
- Choix des huiles : Sélection et utilisation des huiles adaptées aux besoins des personnes âgées et des personnes à mobilité réduite.
- Développement des qualités interpersonnelles : Renforcement des compétences de présence, d'écoute, d'observation et de sensibilité.

2. Enseignement Pratique :

- Instruction et démonstration : Le formateur montre les techniques de massage confort sur un modèle positionné sur un fauteuil roulant. Les techniques incluent :
 - Prise de contact- Effleurages- Lissages- Mobilisation de la nuque- Pressions- Pétrissages- Frictions

Étirements

- Objectif des techniques : Apprendre à utiliser le toucher, la parole, le regard et les gestes pour apporter détente et réconfort.
- Pratique des stagiaires : Les participants pratiquent les techniques sur un modèle, en respectant les règles de sécurité et de pudeur, sur les zones du dos, de la nuque, des jambes, des mains et des bras.
- Échanges question réponses : Discussion pour clarifier les points abordés et répondre aux questions des stagiaires.

Deuxième Jour : Révision et Adaptation

1. Évaluation Théorique : Questionnaire sur la théorie : Test pour évaluer la compréhension des concepts théoriques abordés le premier jour.

2. Révision du Protocole :

- Révision sur fauteuil roulant : Pratique approfondie des gestes et postures sur un fauteuil roulant pour éviter les erreurs et affiner les techniques.
- Démonstration sur personne alitée : Le formateur montre les techniques adaptées aux personnes alitées, avec un focus sur l'ergonomie, le respect de l'intimité et la sécurité.
- Changement de binôme : Permet aux participants d'expérimenter les techniques avec différents modèles et d'ajuster leur approche en fonction des besoins individuels.
- Appréhension des handicaps variés : Adaptation des techniques pour différents types de handicaps et de mobilités.

Troisième Jour : Validation des Acquis

1. Mises en Situation Professionnelle :

- Évaluation des acquis : Chaque participant réalise un massage complet sur un modèle, intégrant toutes les techniques et compétences apprises.
- Supervision du formateur : Le formateur observe et guide chaque participant pendant la pratique pour garantir la maîtrise des compétences.

○ Évaluation du formateur et de l'organisme : Les participants donnent leur avis sur la formation et le formateur, afin de garantir la qualité et l'amélioration continue du programme.



FORMATION TOUCHER MASSAGE LACHER PRISE /ACCOMPAGNEMENT FIN DE VIE 2 JOURS :14H00



Le Toucher massage confort est une approche de toucher relationnel et réconfortant, cette formation est spécialement conçue pour accompagner les personnes fragilisées, y compris celles en fin de vie. Ce type de massage se distingue par sa douceur et son objectif principal : offrir une présence apaisante et un soutien émotionnel, tout en respectant la dignité et les besoins de la personne.

Principes et Objectifs :

1. **Accompagnement Respectueux** : Le massage confort vise à offrir un soutien émotionnel et une présence respectueuse à des personnes en situation de vulnérabilité.
2. Il se pratique avec une approche respectueuse, visant à créer un espace de sérénité et de confort.
 - Cette approche est particulièrement précieuse pour les personnes en fin de vie, qui peuvent éprouver des douleurs, de l'anxiété ou un sentiment d'isolement. Le massage apporte un toucher apaisant qui contribue à leur bien-être global.
3. **Lâcher Prise et Communication** : Le massage permet d'établir une forme de communication non verbale, facilitant l'expression des émotions et des besoins de la personne massée. Ce toucher permet de restaurer un sentiment de connexion et de sérénité.
 - En favorisant le lâcher-prise, le massage aide les individus à accepter leur condition et à aborder la fin de vie avec plus de calme et de dignité.
4. **Approche Relationnelle** : Le massage confort est plus qu'une simple technique; c'est une démarche relationnelle qui met l'accent sur le respect et l'empathie. Le praticien adopte une approche attentive, centrée sur la personne, pour lui offrir un soutien adapté à ses besoins.
 - Cette approche favorise une relation de confiance et de réconfort, essentielle dans les moments de fin de vie.
5. **Implication de la Famille** : La famille peut jouer un rôle actif dans le processus de massage, souvent en étant présente lors des séances. Leur implication peut aider à renforcer le lien émotionnel et à apporter un soutien supplémentaire à la personne en fin de vie.
 - Le massage permet aussi à la famille de se sentir moins impuissante, en participant activement à l'accompagnement de leur proche.
6. **Préparation à la Mort** : Le massage confort peut contribuer à une meilleure préparation émotionnelle à la fin de vie, en aidant à apaiser les peurs et les angoisses associées à la mort.
 - En offrant un espace de confort et de sérénité, le massage aide à appréhender la mort avec plus de tranquillité et de dignité.

En Conclusion: Le massage confort, lorsqu'il est utilisé dans le cadre de l'accompagnement en fin de vie, devient un outil précieux pour apporter réconfort, sérénité et connexion humaine. Il permet non seulement de soulager les douleurs physiques et émotionnelles, mais aussi d'offrir un soutien significatif tant aux personnes fragilisées qu'à leurs familles. Ce toucher bienveillant et respectueux facilite une approche plus paisible de la fin de vie, contribuant à une expérience de passage plus douce et empreinte de dignité.

Clôture de la Formation : Rappel du déroulé et conclusion : Bilan de la formation avec un résumé des points clés abordés, retour sur les objectifs atteints. Échange dynamique : Discussion interactive entre l'intervenant et les stagiaires pour partager les expériences et les apprentissages.

- **Évaluation du formateur et de l'organisme** : Les participants évaluent la formation et le formateur pour fournir des retours constructifs et garantir l'amélioration continue du programme.

Cette formation vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour offrir un massage confort respectueux et apaisant aux personnes en fin de vie, tout en soutenant leurs familles dans cette période délicate.

Cette formation vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour offrir un massage confort respectueux et apaisant aux personnes en fin de vie, tout en soutenant leurs familles dans cette période délicate.



CONTENU DE LA FORMATION TOUCHER MASSAGE LACHER PRISE / ACCOMPAGNEMENT FIN DE VIE

Accueil des Stagiaires :

- Petit-déjeuner d'accueil : Nous débutons la journée par un petit-déjeuner convivial, comprenant café, thé, et viennoiseries, pour créer une atmosphère chaleureuse et détendue.
- Présentation du formateur : Introduction du formateur, mettant en avant son expérience et ses qualifications.
- Présentation individuelle des apprenants : Chaque participant se présente brièvement pour favoriser une bonne dynamique de groupe.
- Test de positionnement : Évaluation initiale des connaissances et des attentes des stagiaires pour adapter la formation à leurs besoins.

Premier Jour : Enseignement Théorique et Pratique

1. Enseignement Théorique : Besoins et dignité de la personne : Comprendre les besoins fondamentaux des personnes fragilisées et l'importance de préserver leur dignité.

- Compétences dans l'accompagnement d'une personne fragilisée ou en fin de vie : Développer les compétences nécessaires pour offrir un soutien approprié et respectueux.
- Les bienfaits du massage : Étudier les effets positifs du massage sur le bien-être physique et émotionnel des personnes en fin de vie.
- Environnement de travail : Apprendre à créer un cadre de massage adapté et apaisant.
- Besoins physiques et psychiques : Identifier les besoins spécifiques de la personne malade et de ses proches, y compris les différents stades de deuil.
- Posture et bien-être du masseur : Techniques pour préserver la santé physique du praticien tout en offrant un massage de qualité.
- Principes du massage confort : Approfondir les principes de ce massage spécifique, axé sur le confort et la bienveillance.
- Savoir-être : Développer les compétences d'écoute, l'attitude appropriée, et l'importance du non-verbal dans l'accompagnement.
- Organisation d'une séance : Structurer une séance de massage en fin de vie de manière efficace et respectueuse.
- Hygiène et règles : Rappels importants sur les règles d'hygiène à suivre pour assurer un environnement de travail sûr et propre.
- Indications et contre-indications : Identifier les situations où le massage est recommandé ou contre-indiqué.

2. Enseignement Pratique : Instruction et démonstration : Le formateur montre les techniques de massage confort fin de vie sur un modèle, avec des gestes tels que : Prise de contact- Effleurages- Pressions- Apposition des mains sur des zones spécifiques

- Démonstration en décubitus dorsal : Le formateur illustre comment pratiquer les techniques en position allongée sur le dos.
- Assimilation des techniques : Les stagiaires pratiquent les techniques sur un modèle, avec un débriefing pour échanger sur les difficultés et ajustements nécessaires.

Deuxième Jour : Révision et Validation des Acquis

1. Révision du Protocole : Revue complète du protocole : Révision des gestes et techniques pour éviter les erreurs et assurer une pratique correcte.

- Ajustement des gestes et postures : Correction des gestes et postures des stagiaires pour garantir une exécution optimale des techniques.

2. Jeux de Rôle : Accompagnement de la famille : Simulations pour pratiquer l'accompagnement des familles en situation de fin de vie, afin de les soutenir au mieux dans ce contexte difficile.

3. Mises en Situation Professionnelle : Évaluation des acquis : Chaque participant réalise un massage complet sur un modèle, intégrant toutes les compétences apprises durant la formation.

- Supervision du formateur : Le formateur observe et guide les participants pendant leurs pratiques pour assurer la qualité et la précision des techniques.

4. Évaluation du formateur et de l'organisme : Les participants évaluent la formation et le formateur pour fournir des retours constructifs et garantir l'amélioration continue du programme.

La Réflexologie Plantaire : Les Pieds, Reflet du Corps

Introduction à la Réflexologie Plantaire :

La réflexologie plantaire est une pratique thérapeutique qui repose sur l'idée que les pieds contiennent des zones réflexes correspondant à chaque partie du corps. Bien plus qu'un simple massage des pieds, des mains ou du visage, cette technique utilise des pressions spécifiques pour favoriser un rééquilibrage global, qu'il soit émotionnel, physique ou mental.



Principes et Méthodes :

1. Zones Réflexes :

- Réflexologie Plantaire : Les pieds sont considérés comme une carte du corps, avec chaque zone réflexe représentant un organe ou une fonction corporelle spécifique. En stimulant ces zones, la réflexologie vise à améliorer le fonctionnement des organes correspondants et à promouvoir la santé générale.
- Zones Réflexes des Mains et du Visage : Outre les pieds, la réflexologie peut également être pratiquée sur les mains et le visage, en utilisant des techniques similaires pour atteindre les mêmes bénéfices thérapeutiques.

1. Techniques de Massage :

- Pétrissage : Technique utilisée pour détendre les muscles et améliorer la circulation sanguine en manipulant les tissus en profondeur.
- Lissage : Mouvement doux pour réchauffer et préparer les zones réflexes avant des pressions plus ciblées.
- Pression : Application de pressions spécifiques sur des points précis pour stimuler les zones réflexes et libérer des tensions.
- Mobilisation Articulatoire : Mouvement doux des articulations pour améliorer leur flexibilité et réduire les tensions.
- Percussion : Tapotements légers pour stimuler les zones réflexes et dynamiser le flux d'énergie.

1. Outils et Protocoles :

- Stylet en Bois : Un outil traditionnel utilisé pour exercer des pressions précises sur les zones réflexes des pieds. Ce stylet permet de cibler des points spécifiques avec une grande précision.
- Protocole Thaïlandais : La réflexologie plantaire thaïlandaise inclut jusqu'à une soixantaine de mouvements spécifiques. Ces mouvements sont intégrés dans un protocole structuré pour maximiser les bienfaits du massage des pieds.

Bienfaits de la Réflexologie Plantaire :

1. Rééquilibrage Émotionnel :

- La stimulation des zones réflexes aide à libérer les tensions émotionnelles et favorise un état de calme et de bien-être.

1. Rééquilibrage Physique :

- En agissant sur les zones réflexes liées aux différents organes et systèmes corporels, la réflexologie peut contribuer à améliorer la fonction digestive, respiratoire, et circulatoire, entre autres.

1. Rééquilibrage Mental :

- La réflexologie aide à réduire le stress et l'anxiété, et peut améliorer la qualité du sommeil en induisant un état de relaxation profonde.



CONTENU DE FORMATION REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Accueil des Stagiaires :

- Petit-Déjeuner : Accueil des stagiaires autour d'un petit-déjeuner convivial avec café, thé.
- Présentation : Introduction du formateur et présentation individuelle des apprenants.

Premier Jour : Enseignement Théorique et Pratique

- Test de Positionnement : Évaluation initiale des connaissances des stagiaires.
- Enseignement Théorique :
 - Origine du Massage Plantaire : Historique et principes de la réflexologie plantaire.
 - Bienfaits du Massage Plantaire : Impact sur la relaxation, le bien-être et l'équilibre corporel.
 - Recommandations et Contre-Indications : Pratiques sûres et situations à éviter.
 - Anatomie : Structure du pied et connexion avec les organes corporels.
 - Cartographies des Pieds : Identification des zones réflexes sur le pied.
 - Zones Réflexes : Étude des principales zones réflexes et leur rôle dans le rééquilibrage corporel.
- Enseignement Pratique :
 - Démonstration du Formateur : Techniques de massage plantaire (prise de contact, effleurages, lissages, oscillations, reptations, travail sur les zones réflexes).
 - Objectif : Permettre une relaxation profonde et efficace de la personne.
 - Pratique en Binôme : Assimilation des techniques par les stagiaires avec retour et débriefing en fin de cours.

Deuxième Jour : Approfondissement et Révision

- Questionnaire Théorique : Évaluation des connaissances acquises.
- Révision du Protocole : Revue complète des techniques pour éviter les erreurs et assurer une intégration correcte des gestes.
- Démonstration : Techniques avancées du formateur, y compris massage palmaire et facial.
- Adaptation du Massage : Application des techniques sur un modèle avec prise en compte de l'ergonomie, de la sécurité et du respect de l'intimité.
- Échanges Questions-Réponses : Discussions pour clarifier les doutes et approfondir la compréhension.

Troisième Jour : Pratique Intégrale

- Révision du Protocole : Pratique en binôme avec ajustement des techniques et postures.
- Fluidité du Protocole : Pratique des techniques sur les pieds et les mains avec changement de binôme.
- Débriefing : Retour sur la pratique et les ajustements nécessaires.

Quatrième Jour : Consolidation et Évaluation

- Acquisition du Protocole : Intégration des bonnes postures et techniques.
- Adaptation de la Pratique : Ajustements selon la morphologie, les besoins et le ressenti de la personne.
- Évaluation des Acquis : Chaque participant doit réaliser une séance complète de réflexologie plantaire en binôme, sous la supervision du formateur.
- Évaluation du Formateur et de l'Organisme : Retour des stagiaires sur la qualité de la formation et du formateur.
- Clôture : Rappel du déroulé de la formation, conclusion, retour sur les objectifs, et échange dynamique entre le formateur et les stagiaires.



FORMATION REFLEXOLOGIE PALMAIRE SUR 4 JOURS: 28H00

Les mains, le reflet du corps

La réflexologie palmaire est une technique de massage spécialisée qui va bien au-delà du simple soin des mains.

Cette approche repose sur le principe que les mains, comme les pieds, reflètent l'état général du corps et permettent d'accéder à un rééquilibrage émotionnel, physique et mental par la stimulation de zones précises, appelées zones réflexes.



Principe et Bienfaits

La réflexologie palmaire consiste à appliquer des techniques spécifiques sur les mains pour influencer positivement l'ensemble du corps. Les mains sont divisées en zones réflexes qui correspondent à différents organes et systèmes corporels.

En stimulant ces zones, on peut aider à améliorer la circulation sanguine, réduire le stress, favoriser le bien-être général, et apporter un soulagement à divers maux physiques et émotionnels.

Techniques Utilisées

Le massage en réflexologie palmaire intègre plusieurs mouvements typiques :

- Pétrissage : Technique qui consiste à manipuler et à malaxer les tissus pour améliorer la circulation et détendre les muscles.
- Lissage : Mouvement fluide et régulier qui aide à apaiser les tensions et à promouvoir la relaxation.
- Pression : Application de pressions ciblées sur les zones réflexes pour stimuler les points spécifiques et équilibrer les fonctions corporelles.
- Mobilisation Articulaire : Techniques visant à assouplir les articulations et améliorer leur flexibilité.
- Percussion : Application de légères frappes pour dynamiser et revitaliser les tissus.
-

Outils et Protocoles

La stimulation des zones réflexes de la main peut également être effectuée avec un stylet en bois, un outil précis qui permet d'exercer des pressions très ciblées. Cette approche favorise un travail plus approfondi sur les zones réflexes spécifiques.

En pratique, la réflexologie palmaire utilise un ensemble de mouvements spécifiques, totalisant environ soixantaine, qui sont soigneusement intégrés dans le protocole de massage.

Ces techniques sont inspirées des méthodes traditionnelles, telles que celles utilisées dans les massages thaïlandais, pour offrir une approche complète et efficace.

CONTENU DE FORMATION REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Accueil des stagiaires

La formation débute par un accueil chaleureux des stagiaires autour d'un petit-déjeuner convivial, comprenant café, thé. Cette première rencontre est l'occasion de faire connaissance avec le formateur et de permettre à chacun de se présenter.

Premier jour : Enseignement théorique et pratique

- Test de positionnement : Évaluation initiale des connaissances des participants pour adapter le contenu de la formation à leurs besoins spécifiques.
- Enseignement théorique :
 - Généralités sur l'origine du massage plantaire : Introduction à l'histoire et aux principes fondamentaux du massage plantaire, et son lien avec la réflexologie palmaire.
 - Les bienfaits de la réflexologie palmaire : Exploration des avantages physiques, émotionnels et mentaux associés à cette pratique.
 - Recommandations et contre-indications : Identification des situations dans lesquelles la réflexologie palmaire est particulièrement bénéfique et des précautions à prendre.
 - Anatomie : Étude des structures anatomiques pertinentes pour comprendre les zones réflexes de la main.
 - Cartographies des pieds : Bien que l'accent soit mis sur les mains, une revue des correspondances entre les pieds et les mains peut enrichir la compréhension globale.
 - Les différentes zones réflexes : Détail des zones réflexes spécifiques de la main et leur correspondance avec les organes et systèmes corporels.
- Enseignement pratique :
 - Démonstration des techniques : Le formateur effectue une démonstration détaillée des mouvements et gestes essentiels de la réflexologie palmaire sur un modèle. Les techniques incluent la prise de contact, effleurages, lissages, oscillations, reptations et travail sur les zones réflexes de la main.
 - Objectifs des techniques : Le but de ces techniques est de permettre une relaxation profonde et un bien-être général de la personne massée.
- Pratique en binôme : Les stagiaires pratiquent les techniques apprises en binôme, sous la supervision du formateur, avec des séances de débriefing pour affiner les compétences.

Deuxième jour : Révision et perfectionnement

- Questionnaire sur la théorie : Évaluation des connaissances théoriques acquises pour s'assurer de la compréhension complète des concepts.
- Révision du protocole : Révision complète du protocole de réflexologie palmaire pour éviter les erreurs et garantir la maîtrise des gestes techniques.
 - Ajustement des gestes et postures : Ajustement des techniques et postures des stagiaires pour optimiser l'efficacité et le confort.
- Démonstration avancée : Le formateur montre des techniques avancées et des adaptations spécifiques selon les besoins des clients.
- Pratique par binôme : Les apprenants continuent la pratique en binôme avec des changements réguliers pour diversifier les expériences. Débriefing et corrections apportées à la fin de chaque session.

Troisième jour : Application et évaluation

- Acquisition du protocole : Intégration complète des techniques et postures avec une attention particulière à l'ergonomie et au respect de la sécurité et de l'intimité du client.
- Adaptation selon la morphologie et les besoins : Apprentissage de l'adaptation des techniques en fonction des caractéristiques individuelles des clients.
- Évaluation des acquis : Les participants doivent réaliser une séance complète de réflexologie palmaire, donnant et recevant des massages sous la supervision du formateur.
- Quatrième jour: Évaluation du formateur et de l'organisme : Les stagiaires évaluent la formation et le formateur pour assurer la qualité et l'efficacité du programme.
-

À la fin de la formation, un récapitulatif des points clés abordés est effectué, suivi d'une conclusion pour réaffirmer les objectifs atteints. Un échange dynamique entre le formateur et les stagiaires permet de discuter des apprentissages et des perspectives futures.



FORMATION MASSAGE PRÉNATAL SUR 3 JOURS:18H00

Le massage prénatal est un soin bien-être conçu spécifiquement pour accompagner la future maman tout au long de sa grossesse.

Ce massage doux, relaxant et enveloppant est adapté aux besoins uniques des femmes enceintes, et peut être pratiqué dès le début du 2ème trimestre jusqu'à la fin du 8ème mois, à condition qu'il n'y ait pas de contre-indications obstétricales.



Le massage prénatal a pour objectif de soulager les tensions physiques causées par la grossesse, notamment au niveau du dos et des jambes, où les douleurs sont les plus fréquentes.

Il favorise également la circulation veineuse, ce qui aide à réduire les sensations de jambes lourdes et les gonflements. Enfin, il améliore la tonicité et l'élasticité de la peau, préparant le corps à l'évolution rapide liée à la grossesse.

C'est un moment de détente pour la future maman, qui lui permet de se reconnecter avec son corps, de relâcher les tensions et d'apaiser les inconforts physiques liés à la grossesse.

Faire une formation en massage prénatal présente plusieurs avantages, tant pour les professionnels du bien-être que pour les futures mamans. Voici quelques raisons principales :

1. Acquérir des compétences spécifiques

Le massage prénatal nécessite une compréhension fine des besoins physiologiques et émotionnels des femmes enceintes.

Cette formation permet d'apprendre des techniques adaptées, en tenant compte des changements corporels et des précautions à prendre pour garantir le bien-être et la sécurité de la future maman.

2. Répondre à une demande croissante

Le bien-être durant la grossesse devient une priorité pour de nombreuses femmes.

La formation permet aux professionnels d'intégrer une nouvelle prestation à leur offre, répondant ainsi à une demande croissante de soins spécifiques pour les femmes enceintes.

3. Soulager les inconforts liés à la grossesse

La grossesse peut entraîner des douleurs musculaires, des tensions dans le dos et les jambes, ainsi que des problèmes de circulation.

Le massage prénatal aide à soulager ces maux, apportant détente et confort à la future maman, ce qui en fait un service apprécié.

4. Offrir un accompagnement bienveillant

En maîtrisant les techniques de massage prénatal, le praticien devient un acteur important dans l'accompagnement des futures mamans.

Il peut contribuer à leur bien-être physique et émotionnel pendant une période de grands bouleversements, créant ainsi un espace de réconfort et de sérénité.

5. Favoriser la connexion entre la maman et son bébé

Le massage prénatal aide à renforcer le lien entre la mère et l'enfant à naître.

En favorisant la relaxation, il permet à la maman de se concentrer sur son corps et sur son bébé, créant une expérience apaisante et intime.

CONTENU DE FORMATION MASSAGE PRÉNATAL

Premier jour :

Accueil des stagiaires :

- Accueil des participants sous forme de petit-déjeuner convivial, avec café/thé.

Présentation :

- Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants pour favoriser les échanges et l'esprit de groupe.

Enseignement théorique :

- Test de positionnement : évaluation des connaissances préalables des stagiaires.
- Origine du massage prénatal : introduction sur l'historique et l'évolution de cette pratique.
- Bienfaits du massage prénatal : comprendre les effets positifs sur la femme enceinte, tant sur le plan physique que psychologique.
- Précautions particulières pour la femme enceinte : détails sur les spécificités liées aux différents trimestres de la grossesse.
- Recommandations et contre-indications du massage prénatal : identification des situations dans lesquelles le massage ne peut pas être pratiqué.
- Déroulement de la prise en charge dans la bienveillance : approche relationnelle et empathique avec la future maman.
- Manœuvres en douceur : introduction aux techniques douces adaptées aux femmes enceintes.
- Choix des huiles adaptées : apprendre à sélectionner des huiles sécuritaires pour la grossesse.
- Règles d'hygiène et de sécurité : bonnes pratiques à adopter pour garantir la sécurité et le confort.
- Déroulement de la grossesse : rappel des étapes clés de la grossesse.
- Matériel utilisé : présentation du matériel essentiel (coussins, huiles, serviettes).

Enseignement pratique :

- Instruction et démonstration : le formateur réalise une démonstration des mouvements et gestes du massage prénatal sur un modèle (positions assise et couchée sur les côtés). Techniques enseignées : prise de contact, effleurages, lissages, pressions glissées.
- Pratique en binôme : les stagiaires s'exercent en binôme sur les mouvements enseignés, en respectant la sécurité et l'intimité de la femme enceinte.
- Debriefing à la fin de la session pour échanger sur les ressentis et les techniques apprises.

Deuxième jour :

Questionnaire théorique :

- Questionnaire de révision pour consolider les acquis théoriques.

Révision du protocole en entier :

- Revue complète des gestes appris pour éviter les erreurs d'interprétation.
- Adaptation des gestes : correction et ajustement des techniques du massage prénatal selon la morphologie des participantes.
- Changement de binôme : pratique avec différents partenaires pour s'adapter à diverses morphologies.
- Ergonomie ajustée : enseignement des postures correctes pour préserver le praticien durant le massage.
- Face antérieure : apprentissage des manœuvres spécifiques sur la face avant du corps, démontré par le formateur.
- Échanges questions réponses : discussion ouverte pour clarifier les doutes et répondre aux questions.

Troisième jour :

Révision complète du protocole :

- Les stagiaires revoient et pratiquent l'ensemble du protocole de massage prénatal en binôme, sous la supervision du formateur.
- Validation des acquis : mise en situation professionnelle pour valider les compétences pratiques acquises.
- Évaluation de la pratique : chaque participant donne un massage prénatal complet à un binôme sous l'œil du formateur pour garantir la bonne exécution des techniques.
- Échanges dynamiques et retour d'expérience entre l'intervenant et les stagiaires pour clôturer
- la formation sur un bilan constructif.

Cette formation vise à former des praticiens compétents en massage prénatal, capables de répondre aux besoins spécifiques des femmes enceintes avec bienveillance, sécurité et expertise.

FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES SUR 3 JOURS:18H00

Le massage aux pierres chaudes est une technique de bien-être particulièrement adaptée aux périodes froides.

Il utilise des pierres de basalte, d'origine volcanique, chauffées entre 50° et 60°, qui sont lentement glissées sur le corps pour transmettre leur chaleur et leur énergie.



Ces pierres, finement polies, permettent de détendre les muscles, de stimuler la circulation sanguine, d'éliminer les toxines, et de réduire le stress.

Le massage commence par un huilage du corps, sans les pierres, pour préparer la peau à recevoir les bienfaits de la chaleur.

Ensuite, le thérapeute utilise les pierres pour masser les muscles en profondeur, en réalisant des effleurages doux et de lents mouvements qui aident à détendre le corps.

En fin de séance, les pierres sont déposées sur des points clés du corps, tels que les chakras, pour maximiser la relaxation et l'équilibre énergétique.

Ce massage, d'une durée d'environ 1h30, aide à réharmoniser les fonctions énergétiques et à évacuer le stress accumulé. Il offre une expérience unique, alliant chaleur et douceur pour un bien-être total, tout en permettant une relaxation profonde et durable.

Conclusion : Cette formation permet de maîtriser les techniques spécifiques du massage aux pierres chaudes et froides, garantissant une pratique sécurisée et bienveillante tout en offrant une expérience de relaxation profonde et régénératrice pour les clients.

CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Premier jour :

Accueil des stagiaires :

- Petit-déjeuner avec café/thé.
- Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants.

Enseignement théorique :

- Test de positionnement : Évaluation initiale des connaissances et compétences des stagiaires.
- Origine et histoire du massage aux pierres chaudes :
 - Les origines du massage aux pierres chaudes dans différentes cultures.
 - Explication de la nature et de l'utilisation des pierres volcaniques (basalte).
- Les bienfaits du massage aux pierres chaudes :
 - Soulagement des tensions musculaires.
 - Amélioration de la circulation sanguine.
- Précautions et contre-indications :
 - Situations dans lesquelles il est déconseillé d'utiliser des pierres chaudes ou froides.
 - Connaître les précautions à prendre avec certains types de clients (personnes âgées, femmes enceintes, etc.).
- Déroulement de la séance et la bienveillance dans la prise en charge :
 - Importance d'une approche douce et adaptée aux besoins du client.
 - Rôle des pierres dans la détente du corps et de l'esprit.
- Choix des huiles et des pierres :
 - Sélection d'huiles adaptées au massage avec les pierres pour favoriser la glisse et la relaxation.
- Règles d'hygiène et de sécurité à respecter :
 - Nettoyage et désinfection des pierres avant et après utilisation. Prévention des brûlures et des accidents lors de la manipulation des pierres chaudes.
- Matériel employé :
 - Types de pierres : pierres chaudes (basalte), pierres froides (marbre). Chauffe-pierres et gestion de la température. Accessoires complémentaires (serviettes, huiles, tables de massage).

Enseignement pratique :

- Démonstration des mouvements et gestes du massage aux pierres chaudes et froides :
 - Prise de contact avec le corps du client.
 - Effleurages, lissages et pressions glissées avec les pierres.
 - Utilisation des pierres pour masser tout le corps : dos, jambes, bras, visage.
 - Dépôt des pierres sur des points stratégiques pour la relaxation (chakras, muscles tendus).
- Techniques spécifiques enseignées :
 - Massage en glissement lent avec des pierres chaudes sur les muscles.
 - Utilisation des pierres froides pour réduire les inflammations et équilibrer les énergies.
- Pratique en binôme : Le stagiaire applique les techniques apprises sur son partenaire en respectant les consignes de sécurité et d'intimité. Debriefing et échanges à la fin du cours pour consolider les apprentissages.

Deuxième jour : Questionnaire sur la théorie : Évaluation des connaissances théoriques acquises.

- Révision complète du protocole de massage :
 - Correction des erreurs potentielles et validation des gestes techniques essentiels.
- Adaptation et ajustement des gestes :
 - Ajustement des mouvements et des positions pour maximiser l'efficacité du massage et respecter l'ergonomie du praticien.
- S'adapter à la morphologie et aux besoins du client :
 - Apprentissage des techniques de personnalisation du massage selon le corps et les attentes du client.
- Apprentissage des manœuvres complémentaires :
 - Techniques spécifiques sur la face antérieure du corps (ventre, bras, jambes).
- Échanges questions-réponses :
 - Clarification des techniques et des notions essentielles par le formateur.

Troisième jour : Révision du protocole en entier en binôme :

- Mise en pratique approfondie du protocole pour une maîtrise complète des gestes.
- Validation des acquis au travers de mises en situation professionnelle :
 - Simulations de scénarios réels pour tester les compétences pratiques des stagiaires.
- Évaluation des acquis de la pratique : Chaque participant donne un massage complet d'1h à 1h30 sous la supervision du formateur.



FORMATION RÉFLEXOLOGIE CRANIO FACIALE SUR 4 JOURS:28H00

Réflexologie Crânio-Faciale

La réflexologie cranio-faciale est une technique réflexe visant à stimuler certaines zones du visage et du crâne pour soulager le stress et favoriser la détente.

Cette méthode repose sur l'apprentissage de techniques spécifiques de digito-pression appliquées sur les zones réflexes du visage et de la tête.



Objectifs principaux :

- Prévention et gestion du stress : Soulager les tensions musculaires et tissulaires accumulées, et améliorer le bien-être général.
- Stimulation des zones réflexes : Favoriser la circulation sanguine et lymphatique à travers des pressions ciblées sur des points précis.
- Détente du système nerveux : Offrir une relaxation globale et libératrice de stress grâce à la stimulation des terminaisons nerveuses concentrées dans la tête et le visage.

Technique :

La tête, riche en terminaisons nerveuses (environ 300 points réflexes), offre une connexion directe avec différents organes et systèmes du corps. En travaillant ces points spécifiques, la réflexologie cranio-faciale permet d'agir sur le cerveau, influençant ainsi l'état psychique général de la personne.

Méthodologie :

Les techniques enseignées permettent d'intégrer des manœuvres simples et efficaces de réflexologie dans les soins quotidiens.

Elles offrent la possibilité d'améliorer l'état général du client, sans être associées à des soins médicaux ou de kinésithérapie, conformément aux réglementations en vigueur (loi du 30.04.1946, décret 60669, article L.489 et arrêté du 8.10.1996).

Cette méthode constitue un complément aux approches de bien-être, aidant à réduire les tensions nerveuses et musculaires tout en favorisant une relaxation profonde



CONTENU DE LA FORMATION RÉFLEXOLOGIE CRANIO FACIALE

Accueil des stagiaires :

- Petit-déjeuner offert avec café/thé.
- Présentation du formateur et tour de table pour une présentation individuelle des apprenants.

Premier jour : Enseignement théorique

1. Test de positionnement : Identification du niveau de connaissances des stagiaires.
2. Généralités sur l'origine du massage cranio-facial-auriculaire : Histoire et bases théoriques de cette pratique.
3. Les bienfaits de la réflexologie : Comment la réflexologie aide à soulager le stress, améliorer la circulation sanguine, et favoriser la relaxation.
4. Recommandations et contre-indications : Quand pratiquer et quand éviter ce type de massage, en prenant en compte les spécificités de chaque individu.
5. Anatomie, Méridiens et Cartographies du visage : Étude des méridiens et des zones réflexes du visage, de la tête et des oreilles.
6. Les différentes zones réflexes : Apprentissage des zones réflexes spécifiques liées aux organes du corps.

Enseignement pratique :

1. Démonstration et pratique des techniques de massage cranio-facial-auriculaire :
 - Instruction détaillée par le formateur sur un modèle.
 - Techniques enseignées : Prise de contact, effleurages, reptations, lissages.
 - Travail sur les zones réflexes du visage, de la tête et des oreilles.
 - But : Dissiper les tensions, améliorer la relaxation, et rétablir l'équilibre énergétique.
2. Pratique par les stagiaires en binôme : Chaque stagiaire apprend à réaliser les mouvements sous la supervision du formateur, en respectant les règles de sécurité et d'intimité.
3. Débriefing et échanges : Questions-réponses en fin de journée pour clarifier les points pratiques.

Deuxième jour : Révision et approfondissement

1. Questionnaire théorique : Validation des connaissances théoriques acquises la veille.
2. Révision des gestes appris : Revue des techniques pour corriger d'éventuelles erreurs et bien intégrer les mouvements.
3. Changement de binôme : Pour faciliter l'adaptation aux différentes morphologies et perfectionner les techniques.
4. Adaptation des techniques : Apprentissage de l'ergonomie du toucher, en s'adaptant à chaque morphologie.

Troisième jour : Maîtrise et application du protocole

1. Acquisition complète du protocole : Révision de l'ensemble des techniques en binôme.
2. Ajustement du toucher : Adaptation des gestes selon la morphologie et les besoins de chaque individu.
3. Pratique fluide : Assurer que chaque stagiaire maîtrise le protocole avec fluidité et précision.

Quatrième jour : Évaluation et pratique

1. Évaluation des acquis : Mise en pratique des techniques apprises sur un binôme, sous la supervision du formateur.
2. Séance complète : Chaque participant doit à la fois recevoir et donner une séance complète de massage cranio-facial-auriculaire.
3. Retour final et conclusion :
 - Rappel des objectifs de la formation.
 - Conclusion de la journée avec un échange dynamique entre les apprenants et le formateur.
 - Évaluation de la formation par les stagiaires (retour sur l'expérience, le contenu et la qualité de la formation).

Ce contenu de formation vous permettra de maîtriser en profondeur la technique du massage cranio-facial-auriculaire et de l'intégrer à votre pratique professionnelle, en veillant à l'ergonomie, la sécurité, et le bien-être de la personne massée.

FORMATION MASSAGE MINCEUR/FERMETÉ SUR 3 JOURS: 18H00



Le modelage minceur et fermeté est une technique de massage spécialement conçue pour aider les femmes à améliorer leur silhouette et retrouver des jambes légères.

Ce massage cible les zones du corps où les amas adipeux ont tendance à s'accumuler, notamment les cuisses, les fesses et le ventre.

L'objectif principal de ce modelage est d'aider à réduire les graisses localisées et à raffermir la peau. Pour ce faire, les gestes utilisés sont fermes, précis et adaptés à chaque zone du corps.

En fonction des besoins de la cliente, le praticien applique des techniques qui stimulent l'élimination des graisses, améliorent la circulation sanguine, et augmentent la tonicité cutanée.

Le massage combine plusieurs techniques pour une prise en charge globale, comme :

- Pétrissages pour déloger les cellules graisseuses,
- Palper-rouler pour activer la microcirculation,
- Effleurages toniques pour dynamiser la circulation sanguine, notamment sur les jambes.

En plus de favoriser l'élimination des amas graisseux, ce massage aide à améliorer l'aspect de la peau, lui donnant un aspect plus ferme et lisse.

CONTENU DE LA FORMATION MODELAGE MINCEUR/FERMETÉ

Accueil des stagiaires :

- Petit-déjeuner convivial avec café/thé.
- Présentation du formateur et tour de table pour
- la présentation individuelle des apprenants.

Premier Jour :

1. Enseignement théorique :

- Test de positionnement : pour évaluer les connaissances initiales des apprenants.
- Les origines du modelage minceur : brève présentation historique et développement des techniques.
- Rappels fondamentaux :
 - Anatomie : focus sur les structures musculaires et adipeuses concernées par le modelage.
 - Physiologie : fonctionnement du système lymphatique et circulatoire.
 - Physiopathologie : compréhension des troubles associés à la rétention d'eau et l'accumulation de graisses.
- Indications et contre-indications : quand et comment pratiquer le modelage minceur en toute sécurité.
- Attitudes à adopter : importance du confort et de l'écoute des besoins spécifiques de chaque cliente.
- Gestion d'une séance de modelage :
 - Identification des attentes et des besoins de la clientèle.
 - Sécurité, ergonomie, confort, et hygiène dans la pratique professionnelle.

2. Enseignement pratique :

- Questionnaire sur la théorie : évaluation des connaissances théoriques acquises.
- Démonstration des techniques par le formateur :
 - Explication des mouvements et gestes spécifiques tels que les pressions glissées, pompages, vibrations, et techniques de palper-rouler.
 - Techniques de massage en surface pour le circuit lymphatique et plus en profondeur pour réduire les amas graisseux.
 - Travail ciblé sur les zones clés : hanches, fesses, cuisses, ventre, et bras.
- Pratique des stagiaires :
 - Chaque apprenant pratique les techniques sur un modèle, sous la supervision du formateur.
 - Échanges et débriefing, questions/réponses à la fin de la session.

Deuxième Jour :

1. Révision du protocole complet :

- Révision et ajustement des gestes :
 - Correction des erreurs et consolidation des acquis techniques.
 - Ajustement de la posture et des gestes pour une meilleure efficacité et ergonomie.
- Validation des savoirs et mise en situation :
 - Mises en situation professionnelle avec application complète du protocole.
 - Évaluation des compétences pratiques de chaque stagiaire.

2. Pratique sur un modèle :

- Chaque participant doit donner et recevoir un massage complet minceur et fermeté, sous la supervision du formateur.

Clôture de la formation :

- Rappel du déroulé et conclusion de la formation.
- Échanges entre les stagiaires et le formateur sur les objectifs atteints.
- Remise d'un certificat de formation : chaque stagiaire reçoit un support de cours et un certificat qualifiant.

Cette formation est conçue pour offrir aux participants une maîtrise complète des techniques de modelage minceur et fermeté, permettant d'améliorer la silhouette et le bien-être des clients.



FORMATION MASSAGE POST NATAL ET SOIN REBOZO SUR 4 JOURS 20H00



Le massage post-natal est spécialement conçu pour soulager les douleurs et les tensions que la jeune maman peut ressentir après l'accouchement.

Il favorise une récupération physique en apaisant les muscles et en facilitant la détente générale.

Ce soin permet de rééquilibrer le corps et de redonner de l'énergie à la maman tout en contribuant à la diminution du stress.

Le soin Rebozo, un rituel ancestral mexicain, complète le massage post-natal par une technique de relaxation profonde.

Utilisant un long tissu traditionnel appelé Rebozo, ce soin offre un enveloppement doux et un bercement qui apportent une sensation de sécurité et de confort.

Il aide à drainer l'organisme, rétablissant ainsi l'équilibre des organes en leur permettant de retrouver leur place et leur taille initiale.

En outre, le soin Rebozo contribue à la récupération du poids initial de la maman après l'accouchement, tout en renforçant le lien entre le corps et l'esprit.

Ce rituel puissant aide également à recentrer et revitaliser les nouvelles mamans, les aidant à retrouver leur bien-être après l'épreuve de la grossesse et de l'accouchement.



CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE POST NATAL ET SOIN REBOZO

Accueil des stagiaires :

- Accueil des participants avec un petit-déjeuner (café/thé).
- Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants pour favoriser les échanges et la cohésion du groupe.

Premier Jour : Enseignement Théorique :

- Test de positionnement : Évaluation des connaissances initiales des stagiaires.
- Changements physiologiques, psychologiques et physiques post-accouchement : Comprendre les besoins spécifiques de la jeune maman.
- Le Post-Partum : Ses effets sur le corps et l'esprit, ainsi que l'importance du soutien post-natal.
- Bienfaits du massage post-natal : Soulagement des tensions musculaires, drainage, rééquilibrage des organes.
- Contre-indications : Précautions à prendre pour un massage en toute sécurité.
- Posture et bien-être du masseur : Importance de la bonne posture pour éviter les tensions chez le praticien.
- Principes du massage post-natal : Objectifs et impacts de cette technique.

Enseignement Pratique : Instruction et démonstration du massage post-natal : Le formateur présente les gestes et techniques, en expliquant chaque étape du protocole.

- Techniques enseignées : Prise de contact, effleurages, pressions glissées, lissages, étirements.
- Démonstration sur modèle : Illustration concrète de l'enchaînement des gestes.
- Assimilation des techniques par les stagiaires : Pratique sur modèle, avec préservation de l'intimité et en respectant les règles de sécurité.
- Débriefing : Échanges de fin de journée pour clarifier les points d'ombre et répondre aux questions.

Deuxième Jour : Révision et Questionnaire Théorique :

- Questionnaire sur la théorie : Validation des connaissances acquises le premier jour.
- Révision complète du protocole post-natal : Répétition des gestes pour s'assurer de la bonne intégration et éviter toute erreur.
- Validation des savoirs et acquis en situation professionnelle : Les stagiaires pratiquent sous la supervision du formateur.
- Ergonomie et adaptation des gestes : Ajustement des techniques en fonction des différentes morphologies des modèles.
- Débriefing : Évaluation des progrès et ajustements si nécessaire.

Troisième Jour : Enseignement Théorique :

- Test de positionnement : Révision des connaissances théoriques des stagiaires.
- Introduction au Soin Rebozo :
 - Origine du Rebozo : Rituel traditionnel mexicain.
 - Techniques et bienfaits du bercement Rebozo : Effets relaxants et rééquilibrant du soin.
 - Déroulement d'un soin Rebozo : Étapes du rituel, bienfaits pour le corps et contre-indications.

Enseignement Pratique : Démonstration du soin Rebozo par le formateur : Illustration des techniques spécifiques.

- Techniques enseignées : Travail sur la tête, les bras, les jambes, serrage du bassin et recentrage avec le Rebozo.
- Pratique par les stagiaires : Chaque stagiaire répète les gestes sur un modèle, tout en assurant confort, sécurité et intimité.
- Débriefing et échanges : Discussion sur la pratique du jour, réponses aux questions et ajustements des techniques.

Quatrième Jour : Révision et Questionnaire Théorique :

- Révision complète du soin Rebozo : Intégration des techniques enseignées pour une compréhension approfondie.
- Questionnaire : Validation théorique des connaissances acquises durant la formation.

Enseignement Pratique et Évaluation Finale :

- Supervision du soin complet : Les stagiaires doivent réaliser un soin Rebozo complet, donner et recevoir un soin sous la supervision du formateur.



FORMATION LIFTANT JAPONAIS VISAGE /BUSTE SUR 3 JOURS: 18H00

Le massage Kobido, d'origine japonaise, est une véritable « voie ancienne de la beauté » qui agit comme un lifting naturel.

Reconnu comme l'un des meilleurs massages jeunesse, le Kobido est pratiqué pour améliorer l'éclat de la peau et ralentir le processus de vieillissement.

En stimulant la production de collagène et d'élastine, il régénère les tissus, améliore la circulation sanguine et favorise le drainage des toxines.

Les résultats de ce massage sont visibles dès la première séance.

Après un soin, la peau apparaît revitalisée, repulpée et plus lisse, avec des muscles faciaux détendus et tonifiés.

Elle retrouve ainsi luminosité et fermeté.

Ce massage, autrefois réservé aux Geishas, est aujourd'hui un art traditionnel de rajeunissement au Japon, importé par Shogo Mochizuki, expert en Shiatsu et massage japonais.

En plus de ses bienfaits esthétiques, le Kobido stimule le système nerveux et la circulation sanguine, contribuant ainsi à l'élimination des cellules mortes et à la rénovation de la peau.

En pratiquant régulièrement ce soin, vous pouvez non seulement revitaliser la peau du visage et du buste, mais aussi prévenir le vieillissement prématuré tout en procurant une sensation de bien-être global.



CONTENU DE LA FORMATION LIFTANT JAPONAIS LIFTANT VISAGE/BUSTE

1. Accueil des Stagiaires

- Accueil des participants avec un petit-déjeuner (café/thé).
- Présentation du formateur.
- Présentation individuelle des apprenants.

Premier Jour : Enseignement Théorique

- Test de Positionnement : Évaluation des connaissances de départ des stagiaires.
- Généralités sur l'origine du Massage Liftant Japonais (Kobido) : Explication de l'histoire et des origines du Kobido, de son développement au Japon et de ses bienfaits reconnus.
- Les Bienfaits du Massage Liftant : Introduction aux avantages du Kobido, tels que l'amélioration de la tonicité de la peau, le raffermissment et le ralentissement du vieillissement cutané.
- Recommandations et Contre-indications : Analyse des cas où le massage liftant est bénéfique ou déconseillé.
- Préparation et Installation de la Cliente : Comment préparer la personne et créer un environnement adapté pour le soin.
- Les Produits Utilisés : Présentation des produits adaptés pour le massage liftant (huiles, crèmes) en fonction des types de peau.

Enseignement Pratique :

- Le formateur enseigne les mouvements et gestes spécifiques du massage liftant du visage.
- Instruction et démonstration sur modèle : Les techniques incluent :
 - Prise de contact.
 - Effleurages.
 - Lissages.
 - Pressions glissées.
 - Pincements.
 - Frictions.
 - Vibrations.
 - Tapotements.
 - Petits et grands cercles, avec des rythmes variés (lents et rapides).
- Objectif des techniques : Raffermir la peau, stimuler la production de collagène et repulper la peau.
- Assimilation des techniques par les stagiaires : Travail en binôme avec respect de la sécurité et de l'intimité. Debriefing en fin de journée.

Deuxième Jour : Révision et Perfectionnement

- Questionnaire sur la Théorie : Vérification des acquis théoriques.
- Révision du protocole complet : Reprise de l'ensemble des gestes pour s'assurer de la bonne intégration des techniques.
- Adaptation des gestes : Ajustement des techniques en fonction de la morphologie de chaque cliente, avec changement de binôme pour perfectionner la maîtrise des mouvements.
- Ergonomie du praticien : S'assurer que les postures respectent le confort du masseur pour éviter les douleurs.
- Échanges questions-réponses à la fin du cours.

Troisième Jour : Validation des Acquis et Évaluation

- Révision du Protocole Complet : Pratique en binôme pour maîtriser le massage en intégralité.
- Mises en Situation Professionnelle : Chaque stagiaire donne et reçoit un massage liftant complet du visage sous la supervision du formateur.
- Évaluation des Acquis : Chaque participant est évalué sur sa capacité à réaliser un soin complet et efficace.
- Conclusion de la Formation : Rappel du déroulé de la formation, retour sur les objectifs atteints, échanges dynamiques entre le formateur et les stagiaires.
- Évaluation du Formateur et de l'Organisme faite par les stagiaires.

À l'issue de la formation, un certificat de participation est délivré à chaque stagiaire.

Le drainage lymphatique esthétique,
selon la méthode du Dr. Vodder, repose sur l'idée
que 70 % du corps humain est constitué de liquide.

L'eau, étant la base de la vie, est essentielle pour les
échanges moléculaires et cellulaires.



Dans ce contexte, le système lymphatique joue un rôle
clé en assurant l'évacuation du surplus de liquide tissulaire,

en transportant l'eau, les protéines, les graisses, les cellules libres et les déchets vers les ganglions
lymphatiques, où la lymphe est purifiée avant de rejoindre le système veineux.

Le drainage lymphatique manuel, en particulier selon la méthode Vodder, offre de nombreux bienfaits
en influençant positivement le milieu liquide du corps.

En utilisant des mouvements doux et circulaires, cette technique déplace la peau sur les tissus sous-
jacents, aidant à drainer la lymphe.

La pression, appliquée progressivement, stimule le nettoyage et la désintoxication des tissus et
ganglions lymphatiques.

Cette méthode permet de décongestionner les tissus, de favoriser la récupération sportive et
d'apporter une sensation de légèreté et de bien-être, tout en améliorant la circulation lymphatique et
veineuse.

Elle est particulièrement prisée pour son effet esthétique, contribuant à réduire la rétention d'eau,
éliminer les toxines, et affiner la silhouette.

1. Accueil des stagiaires

- Accueil sous forme de petit déjeuner avec café/thé.
- Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants.

Premier jour : Enseignement théorique

- Test de positionnement : Évaluer les connaissances initiales des participants.
- Origine et principes du drainage lymphatique :
 - Les bienfaits du drainage lymphatique esthétique (détoxification, décongestion, effet relaxant).
 - Les recommandations et contre-indications (grossesse, maladies spécifiques, infections aiguës, etc.).
- Anatomie et fonctionnement du système lymphatique :
 - Structure du système lymphatique.
 - Relation avec le système circulatoire et le rôle des ganglions lymphatiques.
 - Processus de captage et d'élimination des toxines par la lymphe.

Enseignement pratique

- Introduction aux gestes techniques :
 - Manœuvre de captage des toxines et manœuvre de résorption.
 - Objectifs des techniques : désengorger les tissus, améliorer la circulation lymphatique, désintoxiquer la musculature, normaliser le tonus musculaire.
- Démonstration pratique :
 - Le formateur montre les techniques sur un modèle (face antérieure : visage, bras, ventre).
 - Pratique en binôme : Chaque stagiaire pratique les gestes sur un partenaire sous supervision, en respectant la sécurité et l'intimité.
 - Débriefing et échanges : Retour sur les pratiques à la fin du cours.

Deuxième jour :

- Questionnaire théorique : Pour valider la compréhension des concepts abordés la veille.
- Révision des techniques :
 - Révision des techniques de captage et de résorption sur la face antérieure (jambes, abdomen) et démonstration sur la face postérieure (jambes, dos).
- Pratique en binôme :
 - Mise en application des gestes appris, avec changement de binôme pour renforcer l'assimilation.
- Débriefing à la fin du cours.

Troisième jour :

- Révision et pratique complète :
 - Les stagiaires appliquent les techniques sur l'ensemble du corps, sur un modèle.
 - Changement de binôme pour une meilleure compréhension des différentes morphologies.
- Débriefing et ajustement des pratiques : Retour sur les zones à améliorer.

Quatrième jour :

- Perfectionnement des gestes et postures :
 - Révision des techniques et intégration des bonnes postures pour le masseur.
- Échanges et questions-réponses : Discussion ouverte entre le formateur et les stagiaires pour résoudre les doutes et affiner les techniques.

Cinquième jour :

- Adaptation des techniques :
 - Ajustement des manœuvres selon la morphologie et le ressenti du client.
- Evaluation pratique :
 - Chaque participant donne et reçoit une séance complète de drainage lymphatique sous la supervision du formateur.
 - Débriefing collectif : Feedback sur les séances et évaluation des acquis.

Clôture de la formation :

- Conclusion et rappel des objectifs :
 - Récapitulatif des techniques acquises et des bienfaits du drainage lymphatique.
- Évaluation du formateur et de l'organisme par les stagiaires.
- Certificat de formation délivré à chaque participant.

La formation se termine par un échange dynamique entre le formateur et les participants, permettant de faire le point sur l'expérience et les compétences acquises.



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE AU BOL KANSU SUR 3 JOURS: 18H00

Le massage ayurvédique eu bol Kansu est une pratique ancestrale issue de l'Ayurveda, une médecine traditionnelle indienne vieille de plus de 5 000 ans.

Cette technique vise à harmoniser le corps et l'esprit

en tenant compte des caractéristiques uniques de chaque individu.



Description du Massage :

1. Philosophie et Objectifs :

- **Harmonie Corps-Esprit** : L'Abhyanga est fondé sur la philosophie ayurvédique qui considère que le bien-être global dépend d'un équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement.
- **Amélioration de la Santé** : Ce massage vise à améliorer la santé et le bien-être général, en revitalisant la peau, en soulageant les tensions et en favorisant une sensation de relaxation profonde.
- **Longévité** : En nourrissant les tissus corporels avec des huiles spécifiques, le massage contribue à augmenter la longévité et à préserver la vitalité.

1. Méthodologie :

- **Huiles Chaudes** : souvent adaptées aux besoins individuels selon le dosha (constitution énergétique) de la personne. Ces huiles nourrissent la peau et aident à éliminer les toxines.
- **Techniques de Massage** : Le massage se compose de mouvements doux et fluides, appliqués sur tout le corps avec une attention particulière aux points de tension et aux zones spécifiques. Les techniques incluent des effleurages, des pétrissages et des pressions légères.

1. Bénéfices :

- **Revitalisation de la Peau** : L'application d'huile nourrit la peau en profondeur, la rendant plus souple, douce et éclatante.
- **Relaxation et Soulagement** : Ce massage aide à détendre les muscles, réduire le stress et les tensions, et favoriser un état de calme et de sérénité.
- **Équilibre Énergétique** : En stimulant les points vitaux et en améliorant la circulation sanguine, aide à équilibrer les énergies du corps et à restaurer l'harmonie intérieure.

En somme, le massage ayurvédique est une pratique holistique qui intègre les principes de l'Ayurveda pour promouvoir la santé, le bien-être et l'équilibre général. Il est apprécié pour ses effets revitalisants et régénérants, tant au niveau physique que mental.

Cette formation vise à fournir aux participants non seulement les compétences techniques nécessaires pour pratiquer le massage ayurvédique au bol Kansu, mais aussi une compréhension approfondie de ses principes théoriques et pratiques.



CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE AU BOL KANSU

Jour 1 : Introduction et Enseignement Théorique

1. Accueil des Stagiaires :

- Petit-Déjeuner Accueillant : Accueil sous forme de petit-déjeuner, comprenant café/thé, pour créer un cadre convivial et détendu.
- Présentation du Formateur : Introduction du formateur, expliquant son expérience et ses qualifications.
- Présentation des Apprenants : Chaque stagiaire se présente pour favoriser une ambiance collaborative.

2. Test de Positionnement :

- Évaluation Initiale : Test pour évaluer les connaissances préalables des stagiaires et leur niveau de confort avec le massage ayurvédique.

3. Enseignement Théorique :

- Généralités sur le Massage Ayurvédique et le Bol Kansu : Introduction à l'origine, à l'histoire et aux principes du massage ayurvédique et au rôle spécifique du bol Kansu.
- Les Bienfaits du Massage Ayurvédique : Discussion sur les effets positifs sur la santé physique et mentale.
- Les Doshas : Explication des trois doshas (Vata, Pitta, Kapha) et leur influence sur la santé et le bien-être.
- Les Techniques : Vue d'ensemble des différentes techniques utilisées dans le massage ayurvédique.
- Les Fluides Énergétiques du Corps : Introduction aux concepts de l'énergie vitale et des méridiens.
- Recommandations et Contre-indications : Présentation des conditions et précautions à prendre lors de la pratique.
- Déroulement de la Prise en Charge : Approche bienveillante dans la gestion des séances.
- Choix des Huiles : Sélection des huiles adaptées aux besoins individuels.
- Règles d'Hygiène et de Sécurité : Pratiques à suivre pour assurer la sécurité et le bien-être des clients.
- Accueil Clientèle : Méthodes pour établir une relation positive avec les clients.
- Questionnaire sur la Théorie : Évaluation des connaissances théoriques acquises.

4. Enseignement Pratique :

- Mouvements et Gestes : Apprentissage des techniques de massage ayurvédique/Bol Kansu, incluant effleurages, pressions, mouvements circulaires, lissages, essorages et pétrissages.
- Démonstration : Le formateur réalise une démonstration complète sur un modèle.
- Techniques sur la Face Postérieure : Pratique des techniques sur le dos et la face postérieure du corps.
- Assimilation en Binôme : Les stagiaires travaillent en binômes pour pratiquer le protocole, suivi d'un débriefing.

Jour 2 : Révision et Pratique Avancée

1. Révision des Techniques :

- Changement de Binôme : Les stagiaires changent de binôme pour diversifier les pratiques.
- Révision des Techniques : Pratique des techniques apprises le jour précédent, avec une attention particulière à l'ergonomie et aux ajustements nécessaires.
- Techniques sur la Face Antérieure : Apprentissage des techniques appliquées à la face antérieure du corps.

2. Échange et Discussion :

- Échange entre Apprenants et Formateur : Temps pour poser des questions, partager des expériences et recevoir des retours sur la pratique.

Jour 3 : Perfectionnement et Évaluation

1. Révision et Ajustements :

- Changement de Binôme : Nouvelle rotation des binômes pour une expérience diversifiée.
- Acquisition du Protocole : Révision approfondie du protocole et ajustement des techniques selon les besoins et la morphologie des personnes.

2. Évaluation des Acquis :

- Évaluation Pratique : Chaque participant donne et reçoit une séance de massage ayurvédique en binôme, sous la supervision du formateur.
- Retour sur la Pratique : Évaluation de la maîtrise des techniques et ajustements nécessaires.

3. Conclusion de la Formation :

- Rappel du Déroulé : Synthèse des points clés abordés durant la formation.
- Conclusion et Échange : Discussion dynamique entre le formateur et les stagiaires pour revenir sur les objectifs de la formation, partager les impressions et clôturer la session.

Le massage Shirothampi est une technique traditionnelle indienne qui se concentre principalement sur le haut du corps pour soulager les tensions accumulées et favoriser un profond lâcher-prise. Voici une description détaillée de ce massage :

Massage Shirothampi : Description

1. Origine et Signification :

- **Étymologie :** Le terme "Shirothampi" est dérivé de deux mots sanskrits : "Shiro", signifiant "tête", et "Champi", signifiant "massage". Ce massage est également à l'origine du mot "shampooing", qui a été adapté pour désigner le nettoyage des cheveux dans de nombreuses cultures.
- **Tradition :** Cette technique fait partie de l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, et est réputée pour ses bienfaits relaxants et équilibrants.

2. Objectifs et Bienfaits :

- **Soulagement des Tensions :** Le massage Shirothampi cible les zones où les tensions s'accumulent souvent, telles que les épaules, le cou et la tête, contribuant à un profond relâchement du stress.
- **Lâcher-Prise Mental :** En travaillant sur ces zones spécifiques, le massage facilite le lâcher-prise mental, aidant à réduire les pensées agitées et à induire une sensation de calme et de sérénité.
- **Réduction de la Fatigue :** Il aide également à réduire la fatigue physique et mentale en stimulant la circulation sanguine et en apaisant les muscles tendus.

3. Techniques Utilisées :

- **Lissages :** Mouvements doux et glissants effectués avec les paumes des mains pour réchauffer les muscles et améliorer la circulation sanguine.
- **Friction :** Technique consistant à frotter doucement les zones de tension pour détendre les muscles et libérer les toxines.
- **Pétrissages :** Manipulation des muscles en les saisissant et en les malaxant pour relâcher les nœuds et améliorer la flexibilité.
- **Percussions :** Tapotements légers appliqués sur les muscles pour stimuler la circulation sanguine et réduire la rigidité.

4. Déroulement de la Séance :

- **Zone de Pratique :** Le massage se concentre sur le haut du corps, en particulier les épaules, le cou et la tête. Ces zones sont souvent le siège des tensions dues au stress quotidien et à une mauvaise posture.
- **Position du Client :** Généralement effectué en position assise, le client est souvent soutenu par un coussin ou une chaise confortable qui permet un accès facile au haut du corps.
- **Application des Techniques :** Le praticien alterne entre les différentes manœuvres, en ajustant la pression et l'intensité selon les besoins individuels du client.

5. Expérience et Sensations :

- **Harmonie entre Fermeté et Douceur :** Le massage allie fermeté et douceur pour un effet à la fois énergisant et apaisant.
- **Effet Relaxant :** Les techniques appliquées favorisent un profond sentiment de relaxation et de bien-être, tant au niveau physique que mental.

En résumé, le massage Shirothampi est une méthode efficace pour libérer les tensions du haut du corps et induire un état de relaxation profonde. En mettant l'accent sur les épaules, le cou et la tête, ce massage traditionnel indien offre une expérience revitalisante qui aide à équilibrer le corps et l'esprit.



CONTENU DE LA FORMATION MASSAGE SHIROTCHAMPI

Jour 1 : Introduction et Enseignement Théorique

1. Accueil des Stagiaires :

- Petit-Déjeuner Accueillant : Accueil sous forme de petit-déjeuner avec café/thé pour créer une atmosphère conviviale et détendue.
- Présentation du Formateur : Introduction du formateur avec présentation de son expérience et de ses qualifications dans le domaine du massage.
- Présentation Individuelle des Apprenants : Chaque stagiaire se présente, permettant d'établir une bonne dynamique de groupe.

2. Enseignement Théorique :

- Généralités sur le Massage Shirootchampi : Introduction à l'origine et à l'histoire du massage ayurvédique Shirootchampi, incluant son contexte traditionnel et son évolution.
- Bienfaits du Massage : Discussion sur les effets positifs du massage Shirootchampi, tels que le soulagement des tensions, l'amélioration de la circulation sanguine, et le lâcher-prise mental.
- Recommandations et Contre-Indications : Présentation des précautions à prendre et des conditions à éviter pour garantir une pratique sûre et efficace.
- Anatomie du Haut du Corps : Étude des structures anatomiques pertinentes, y compris le dos, les membres supérieurs et la tête, pour une compréhension approfondie des zones traitées.
- Utilisation des Huiles : Sélection et application des huiles adaptées aux besoins individuels et aux spécificités du massage Shirootchampi.
- Différentes Techniques Utilisées : Introduction aux techniques spécifiques employées dans le massage, telles que les effleurages, pétrissages, frictions, et autres.

3. Enseignement Pratique :

- Démonstration par le Formateur : Instruction détaillée et démonstration du massage Shirootchampi sur un modèle, couvrant les techniques suivantes :
 - Prise de Contact : Introduction douce et respectueuse au massage.
 - Effleurages : Mouvements légers pour préparer les muscles.
 - Lissages : Techniques de glissement pour améliorer la circulation.
 - Mobilisation des Épaules : Techniques spécifiques pour relâcher les tensions.
 - Pressions : Application de pressions ciblées pour dénouer les nœuds musculaires.
 - Pétrissages : Manipulation des muscles pour améliorer la flexibilité.
 - Fricitions : Frotter les muscles pour relâcher les tensions.
 - Étirements : Techniques pour assouplir les muscles.
 - Rotations : Mouvements circulaires pour détendre les articulations.
 - Pincements : Techniques pour stimuler la circulation.
- Pratique sur Modèle : Les stagiaires apprennent et pratiquent les techniques sur un modèle, avec des ajustements en temps réel par le formateur.

Jour 2 : Révision et Perfectionnement

1. Révision du Protocole :

- Revue Complète : Révision intégrale du protocole de massage pour corriger les éventuelles erreurs et s'assurer de la maîtrise des gestes.
- Ajustement des Gestes : Correction des postures et des techniques des stagiaires pour assurer une application correcte.

2. Changement de Binômes :

- Révision en Binôme : Changement de binôme pour une pratique variée. Révision des manœuvres en intégrant l'ergonomie, le respect de l'intimité et la sécurité.
- Validation des Savoirs : Mise en situation professionnelle pour valider les compétences acquises.

3. Évaluation des Acquis :

- Évaluation Pratique : Chaque participant doit donner et recevoir un massage complet, avec évaluation par le formateur.
- Feedback : Réception de retours constructifs pour améliorer la pratique.

4. Clôture de la Formation :

- Rappel du Déroulé : Résumé des points clés de la formation.
- Conclusion : Discussion finale sur les objectifs atteints, échange dynamique entre le formateur et les stagiaires pour partager les expériences et les impressions.

Description du Massage Amma Assis

Le Massage Amma Assis est une technique de massage thérapeutique pratiquée sur une chaise ergonomique, utilisant des manœuvres variées pour apporter à la fois relaxation et dynamisme.

Voici une description détaillée de cette pratique :

1. Origine et Signification :

- Étymologie : "Amma" signifie "massage" en japonais et est dérivé du mot chinois signifiant "calmer avec les mains".
- Cette technique de massage est fondée sur les principes de l'acupression, une méthode ancienne utilisée pour équilibrer les énergies corporelles.
- Origine : Bien que le terme soit japonais, le massage Amma trouve ses racines dans les pratiques traditionnelles chinoises.

2. Objectifs et Bienfaits :

- Soulagement des Tensions : Le massage Amma Assis cible les zones où les tensions s'accumulent fréquemment, comme le dos, les bras et la tête. Il est particulièrement efficace pour libérer les muscles tendus et soulager les stress quotidiens.
- Relaxation et Dynamisme : Grâce à un mélange de techniques relaxantes et tonifiantes, il aide à induire une profonde relaxation tout en revitalisant l'énergie du corps.
- Stimulation Énergétique : En travaillant sur les points précis des méridiens, des muscles et des articulations, il favorise un équilibre énergétique global.

3. Technique de Massage :

- Manœuvres Utilisées :
 - Pressions : Application de pressions ciblées sur des points spécifiques pour dénouer les tensions et stimuler la circulation sanguine.
 - Percussions : Tapotements légers qui aident à revigorer les muscles et à améliorer la vitalité.
 - Étirements : Techniques d'étirement pour assouplir les muscles et améliorer leur flexibilité.
 - Balayages Énergétiques : Mouvements fluides qui aident à équilibrer l'énergie corporelle et à favoriser la détente.
- Zones de Travail :
 - Dos : Traitement des muscles du dos pour soulager les tensions accumulées.
 - Bras : Travail sur les bras pour dénouer les nœuds musculaires et améliorer la circulation.
 - Tête : Techniques spécifiques appliquées à la tête pour favoriser la relaxation mentale et réduire le stress.

4. Déroulement de la Séance :

- Position du Receveur : Le massage se réalise sur une chaise ergonomique spécialement conçue pour offrir confort et soutien. Le receveur est assis avec la tête reposant sur une têtière, les genoux posés sur un support et les bras placés sur des appuis.
- Protocole : Le praticien suit un protocole structuré, en utilisant des techniques adaptées aux méridiens, aux muscles et aux articulations. Le massage se concentre sur les points précis pour maximiser les bienfaits thérapeutiques.

5. Expérience et Sensations :

- Harmonie des Techniques : Le massage Amma Assis combine douceur et fermeté pour un effet relaxant tout en stimulant l'énergie du corps.
- Confort et Accessibilité : Grâce à la chaise ergonomique, le massage peut être réalisé dans des environnements variés, comme des bureaux ou des espaces publics, offrant ainsi un confort optimal pour le receveur.

Cette formation est conçue pour fournir aux participants une compréhension approfondie du massage Amma Assis, à la fois sur le plan théorique et pratique, et pour garantir qu'ils acquièrent les compétences nécessaires pour offrir des massages efficaces et bénéfiques.



CONTENU DE LA FORMATION AMMA ASSIS

Jour 1 : Introduction et Enseignement Théorique

1. Accueil des stagiaires :

- **Petit-Déjeuner Accueillant :** Accueil convivial avec café/thé et petit-déjeuner pour créer une atmosphère détendue et amicale.
- **Présentation du Formateur :** Introduction détaillée du formateur, de son expérience et de ses qualifications dans le domaine du massage Amma Assis.
- **Présentation Individuelle des Apprenants :** Chaque stagiaire se présente pour favoriser une bonne dynamique de groupe et échanger sur leurs attentes et expériences.

2. Enseignement Théorique :

- **Généralités sur le Massage Amma Assis :** Introduction à l'origine du massage Amma Assis, y compris son histoire et ses fondements, notamment son développement à partir des pratiques chinoises et japonaises.
- **Bienfaits du Massage :** Discussion sur les principaux avantages du massage Amma Assis, tels que le soulagement des tensions, la stimulation de l'énergie, et l'amélioration du bien-être général.
- **Recommandations et Contre-Indications :** Présentation des précautions à prendre et des conditions médicales à éviter pour garantir une pratique sécurisée.
- **Anatomie du Haut du Corps :** Étude des structures anatomiques clés : le dos, les membres supérieurs (bras) et la tête. Compréhension des zones ciblées par le massage et leur impact sur le bien-être.
- **Différentes Techniques Utilisées :** Introduction aux techniques spécifiques du massage Amma Assis, y compris les pressions, percussions, étirements, et balayages énergétiques.

3. Enseignement Pratique :

- **Démonstration du Formateur :** Le formateur réalise une démonstration complète du massage Amma Assis sur un modèle, expliquant et illustrant chaque technique :
 - **Pressions :** Application de pressions ciblées pour relâcher les tensions.
 - **Percussions :** Tapotements légers pour revigorer les muscles.
 - **Étirements :** Techniques pour assouplir les muscles et améliorer leur flexibilité.
 - **Balayages Énergétiques :** Mouvements fluides pour équilibrer l'énergie corporelle.
- **Pratique sur Modèle :** Les stagiaires pratiquent les techniques apprises sur un modèle, avec des ajustements en temps réel par le formateur pour garantir la maîtrise des gestes.

Jour 2 : Révision et Perfectionnement

1. Révision des Techniques :

- **Revue des Techniques :** La journée commence par une révision des techniques et gestes enseignés la veille pour éviter les mauvaises interprétations et renforcer les acquis.
- **Pratique Guidée :** Les stagiaires répètent les techniques avec des ajustements et des conseils du formateur pour améliorer la précision et l'efficacité.

2. Pratique en Binôme :

- **Changement de Binôme :** Les stagiaires changent de binôme pour varier les expériences et les interactions.
- **Pratique Complète :** Exécution des mouvements en intégrant les aspects ergonomiques, le respect de l'intimité du receveur et les aspects de sécurité.
- **Feedback :** Sessions de feedback entre les pairs et avec le formateur pour identifier les points forts et les aspects à améliorer.

Jour 3 : Application et Évaluation

1. Séance Complète :

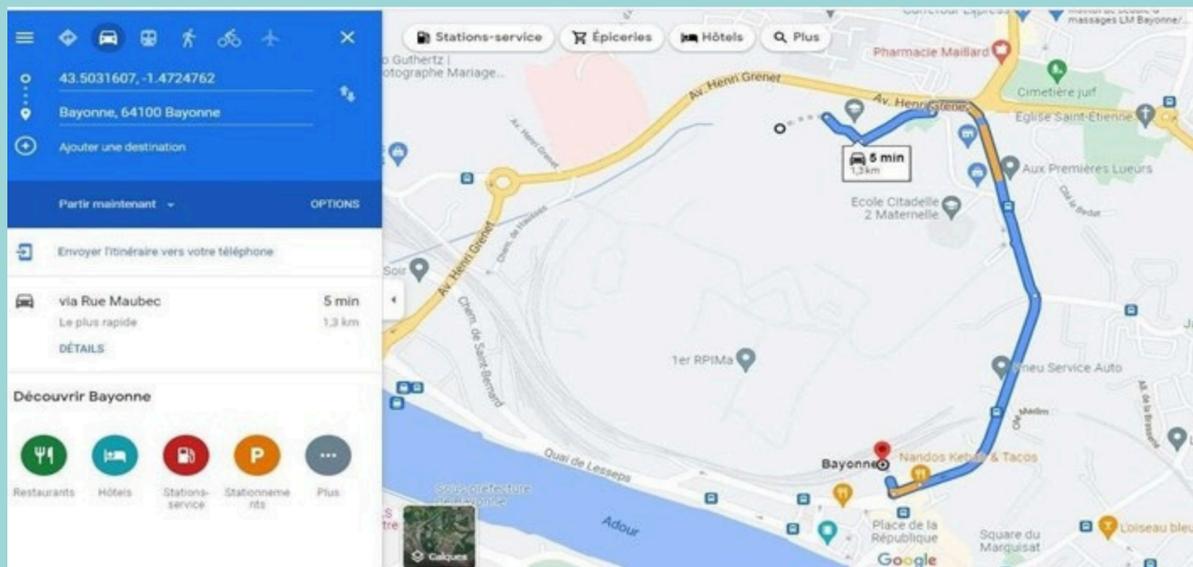
- **Pratique Complète :** Chaque participant donne et reçoit un massage complet incluant le dos, les bras, et la tête, sous la supervision du formateur. Cela permet aux stagiaires de mettre en pratique l'intégralité du protocole appris.
- **Évaluation Pratique :** Observation et évaluation des techniques et de l'application des protocoles par le formateur.

2. Clôture de la Formation :

- **Rappel du Déroulé :** Résumé des principaux points abordés durant la formation, révision des techniques et des objectifs.
- **Conclusion et Échange :** Discussion finale avec le formateur pour échanger sur les expériences vécues durant la formation. Retour sur les objectifs atteints et sur les impressions des stagiaires.
- **Retour d'Expérience :** Espace pour les questions, les réflexions personnelles, et les suggestions pour la pratique future.

Situation géographique et accès

Destination



Moyens logistiques

Hotel

SI VOUS CHERCHEZ UN HÉBERGEMENT POUR VOS FORMATIONS, PLUSIEURS SOLUTIONS S'OFFRENT À VOUS : SUR LE SITE DE AIRBNB : TROUVEZ D'AUTRES LOGEMENTS DE PARTICULIERS À PARTIR DE 35€ / NUIT : [HTTPS://WWW.AIRBNB.FR](https://www.airbnb.fr) DANS UN HÔTEL PROCHE DU CENTRE DE FORMATION : NOUS VOUS INVITONS À PRENDRE CONTACT DIRECTEMENT AVEC LES HÔTELS.

transport:

TRAIN : GARE LA PLUS PROCHE À 5 MN EN VOITURE, DU CENTRE DE SUR BAYONNE

TRAM BUS : À 2 MN À PIED DU CENTRE DE FORMATION SUR BAYONNE

VOITURE : ACCÈS AUTOROUTE À 5 MN DU CENTRE SUR BAYONNE

Restauration



RESTAURANTS : NOUS RAPPELONS AUX STAGIAIRES QUE LES FRAIS DE RESTAURATION NE SONT PAS PRIS EN CHARGE PAR L'ORGANISME DE FORMATION ET QU'ILS SONT À PRÉVOIR EN SUS DU COÛT DE LA FORMATION.

Places pour les véhicules

PARKING: DE NOMBREUSES PLACES DE PARKING POUR SE GARER. LE STATIONNEMENT SUR CES PLACES EST GRATUIT.



Equipe pedagogique



- CONTACT RÉFÉRENT LYNDA MAINARD : DIRECTRICE DE L'ORGANISME, RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE COORDONNÉES
MAIL : LM.BIENETRE.FORMEE@GMAIL.COM
COORDONNÉES TÉLÉPHONIQUES : 0659057979

LE CENTRE DISPOSE D'UN RÉFÉRENT HANDICAP, EN LA PERSONNE DE LYNDA MAINARD, QUI PEUT ÊTRE CONSULTÉE À LA DEMANDE AU 0659057979 ET LM.BIENETRE.FORMEE@GMAIL.COM

intervenant

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE DIRECTION / ADMINISTRATION : MAINARD LYNDA REFERENTE ADMINISTRATIVE - SUIVI DES FORMATEURS ET DES ELEVES - RESPONSABLE DES INTERVENANTS - MASSOTHERAPEUTE - ESTHÉTICIENNE -AIDE SOIGNANTE- RÉFLEXOLOGUE INTERVENANTE EN MASSAGES ET BILANS
INTERVENANTS EXTÉRIEURS :

intervenant extérieur

CHATARD ERIKA
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE - MASSAGES:
CALIFORNIEN - - AYURVEDIQUE-
PÉRINATALITÉ SHIROTCHAMPI, AMMA
ASSIS

CETTE LISTE N'EST NI CONTRACTUELLE NI EXHAUSTIVE, LA SOCIÉTÉ LM BIEN-ÊTRE FORMÉE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER OU D'AJOUTER DES PROFESSEURS OU DES INTERVENANTS EN FONCTION DES COMPÉTENCES ET DES DISPONIBILITÉS DE CHACUN.

LA CV-THÈQUE DES INTERVENANTS, ACCESSIBLE SUR LE SITE INTERNET, PERMET DE CONSULTER LES PARCOURS PROFESSIONNELS, LES EXPERTISES ET LES QUALIFICATIONS DES FORMATEURS.

CELA OFFRE UNE TRANSPARENCE SUR LA DIVERSITÉ ET LE NIVEAU D'EXPÉRIENCE DES PROFESSIONNELS INTERVENANT AU SEIN DE NOS FORMATIONS.

LES FORMATIONS SONT FONDÉES SUR LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA SANTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN, EN S'APPUYANT SUR UN ENSEMBLE D'OUTILS SIMPLES ET ACCESSIBLES À TOUS. L'OBJECTIF EST QUE NOS STAGIAIRES MAÎTRISENT RAPIDEMENT CES TECHNIQUES ET PUISSENT LES METTRE EN PRATIQUE DÈS QUE POSSIBLE.

LES PROFESSIONNELS INTERVIENNENT AUSSI BIEN AU CENTRE QU'EN ENTREPRISE, OÙ ILS PROPOSENT DES MÉTHODES DE PRÉVENTION DU BURNOUT ET DE GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL. CES APPROCHES VISENT À AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES INDIVIDUS ET À FAVORISER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL PLUS SEREIN ET ÉQUILIBRÉ.

Établi conformément aux articles L6352-3 et L6352-4 et R6352-1 à R6352-15 du code du travail

Section I : Préambule

Article 1 : Objet champ d'application du règlement

Le présent règlement a pour objet de favoriser le bon fonctionnement du centre de formation. Les dispositions qui suivent s'appliquent à tous les stagiaires participants à une action de formation organisée par LM bien-être formée et quelle que soit leur appartenance. Un exemplaire est à portée connaissance de chaque stagiaire par voie d'affichage. Le règlement définit les règles d'hygiène et de sécurité, les règles générales et permanentes relatives à la discipline ainsi que la nature et l'échelle des sanctions pouvant être prises vis-à-vis des stagiaires qui y contreviennent et les garanties procédurales applicables lorsqu'une sanction est envisagée. Toute personne doit respecter les termes du présent règlement durant toute la durée de l'action de formation

Section II : Règles d'hygiène et de sécurité

Articles 2 Principes généraux

Les stagiaires doivent respecter les règles élémentaires d'hygiène corporelle et vestimentaire.

Tout comportement portant atteinte ou préjudice à la bonne moralité, au bon déroulement des cours et à la sécurité des stagiaires, peut être sanctionné par une exclusion immédiate des cours.

Les moyens et consignes de sécurité sont imposées par LM bien-être formée ou soit par le formateur s'agissant notamment de l'usage des matériels mis à disposition dans le centre de formation. Chaque stagiaire doit ainsi veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant, en fonction de sa formation, les consignes générales et particulières en matière d'hygiène et sécurité.

S'il constate un dysfonctionnement du système de sécurité, il en avertit immédiatement la direction de l'organisme de formation. Toute utilisation abusive, ou détérioration de matériel sera considérée comme une faute grave.

Les stagiaires seront tenus responsables pécuniairement des dégâts occasionnés s'ils ne respectent pas ces règles de sécurité.

Article 3 : Consignes d'incendie

Les consignes d'incendie et notamment un plan de localisation des extincteurs et des issues de secours sont affichées dans les locaux de l'organisme de formation. Le stagiaire doit en prendre connaissance. En cas d'alerte le stagiaire doit cesser son activité de formation et suivre dans le calme les instructions de LM bien-être formée ou des services de secours.

Tout stagiaire témoin d'un début d'incendie doit immédiatement en avertir Lynda Mainard au 0659057979 et si besoin composer le 18 ou le 112 à partir d'un téléphone portable.

Article 4 : Boissons alcoolisées et drogues

Il est interdit de fumer, de manger à l'intérieur des bâtiments ainsi que de faire pénétrer au sein de l'organisme de formation de l'alcool et toute substance illicite.

Article 5: Responsabilités

Les véhicules des stagiaires devront être stationnés suivant les directives du centre de formation professionnelle.

Le centre de formation décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol dans les véhicules ainsi que pour le matériel et les effets personnels laissés dans les locaux. L'envoi de tout objet oublié sera à la charge du stagiaire.

Section III: Discipline générale et formalité

Article 6 : Horaires

Les cours d'enseignement se déroulent du lundi au vendredi, et éventuellement le samedi.

En règle générale et sauf aménagement, les horaires de formation sont :

9h – 12h / 13h – 17h

Le temps de formation est en moyenne de 7 heures par jour et de 35 heures par semaine.

En cas de modifications du planning les stagiaires seront prévenus à l'avance et devront s'y tenir.

Les horaires sont applicables dans les différents lieux de formation et notamment, celui du centre de formation professionnelle :

**LM Bien être Formée
7, rue de la Porcelaine
64100 Bayonne
Tél : 06-59-05-79-79**

Les temps de pause du matin et de l'après-midi doivent s'effectuer sur le site. Durant les pauses, et pour des raisons de sécurité, les stagiaires ne doivent pas rester devant l'entrée principale

Article 7 : Documents administratifs

Un état de présence journalier est établi par le centre de formation et signé par les stagiaires à chaque demi-journée. Le stagiaire devra réaliser une évaluation de la formation. A l'issue de l'action de formation, un certificat de réalisation de formation sera remis.

Les stagiaires peuvent avoir à remplir différents dossiers administratifs permettant la mise en place de leur indemnisation, ou de la validation de leur formation. Le service administratif leur apportera toute aide nécessaire, mais ils demeurent responsables du respect des délais, ainsi que de la fourniture des pièces servant à l'instruction des dossiers.

Article 8 : Attitude et tenue vestimentaires du stagiaire

LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne

Tél. 06/59/05/79/79 E-mail. Lm.bienetre.formee@gmail.com

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € – RCS Bayonne – SIRET 91333922200014 – NAF 8532 Z
NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état

Établi conformément aux articles L6352-3 et L6352-4 et R6352-1 à R6352-15 du code du travail

Le stagiaire doit avoir un comportement garantissant le respect des règles élémentaires de savoir vivre, de savoir être en collectivité et le bon déroulement des formations.

L'usage du téléphone portable est interdit pendant les cours en salle pour prendre des photos ou enregistrement vocal et vidéo. Les stagiaires ne pourront recevoir de communications téléphoniques sauf cas d'urgence.

Le stagiaire doit se présenter à l'organisme avec une tenue vestimentaire confortable (tee-shirt, pantalon souple, chaussures d'intérieurs ou chaussettes, ongles courts, cheveux attachés) correspondant à l'activité des massages bien-être.

Article 9 : Accès aux locaux de formation

Sauf autorisation de LM bien-être formée, le stagiaire ne peut : entrer ou demeurer dans les locaux de formation d'autres fins que de formation, y introduire, faire introduire, faciliter l'introduction de personnes étrangères à l'organisme, procéder dans ces derniers, à la vente de biens ou de services

Article 10 : Utilisation du matériel

L'usage du matériel de formation est exclusivement réservé sur les lieux de formation. L'utilisation du matériel à des fins personnelles est strictement interdite. Le stagiaire informe le formateur ou l'organisme de toutes anomalies

Article 11 : Absences, retard ou départs anticipés

En cas d'absence ou de retard avant l'horaire prévu, les stagiaires doivent avertir l'organisme de formation et s'en justifier. Toute absence devra être justifiée par un titre (ex : certificat médical ou autres justificatifs valables et considérés comme absence justifiée).

De plus, conformément à l'article R6341-45 du Code du travail, le stagiaire dont la rémunération est prise en charge par les pouvoirs publics s'expose à une retenue sur sa rémunération de stage proportionnelle à la durée de l'absence.

En cas d'absence des stagiaires, les cours ne pourront être reportés et ne donneront lieu à aucun dédommagement sauf cas de force majeure ou de cas fortuit, ainsi que dans le cas, où la sécurité ne pourrait être assurée (conditions atmosphériques, accident, manifestations...).

Articles 12 : Sanctions et convocation

L'échelle des avertissements et sanctions s'établit comme suit :

- Le stagiaire fera d'abord l'objet d'un avertissement oral ou écrit.

- En cas de faute grave, suite à une éventuelle mise à pied conservatoire de trois jours maximum, une exclusion définitive du stage pourra être prononcée en accord avec le conseil de perfectionnement et de discipline conformément au code du travail (si aucune autre procédure n'est prévue à la convention).

- Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ait été informé des griefs retenus contre lui (art R.6352-4 du code du travail)

- Lorsque le directeur de l'organisme de formation envisage de prendre une sanction qui a une incidence, immédiate ou non, sur la présence d'un stagiaire, il est procédé comme suit :

1. Le directeur ou son représentant convoque le stagiaire en lui indiquant l'objet de cette convocation. Celle-ci précise la date, l'heure et le lieu de l'entretien.

2. Le directeur ou son représentant indique le motif de la sanction envisagée et recueille les explications du stagiaire. La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de quinze jours après l'entretien. Elle fait l'objet d'une décision écrite et motivée, notifiée au stagiaire par lettre recommandée ou remise contre récépissé. (Art R.6352-6 du code du travail)

Au cours de l'entretien, le stagiaire peut se faire assister par une personne de son choix, notamment le délégué du stage.

3. Lorsque l'agissement a rendu indispensable une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat, aucune sanction définitive, relative à cet agissement, ne peut être prise sans que la procédure prévue à l'article R.6352-4 et, éventuellement, aux articles R.6352-5 et R.6352-6, ait été observée. (Art R.6352-7 du code du travail)

Le directeur de l'organisme de formation informe l'employeur et l'organisme financeur de la sanction prise. (Art R.6352-8 du code du travail)

La direction du centre de formation professionnelle se tient à la disposition des stagiaires pour toutes informations nécessaires à la bonne exécution du présent règlement. Elle se réserve le droit d'apporter des avenants au présent règlement.

Fait à Bayonne, le 01 / 03 / 2023

Le stagiaire

Nom-prénom et signature

Précédé de la mention

« lu et approuvé »

Le responsable du centre



LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne

Tél. 06/59/05/79/79 E-mail. Lm.bienetre.formee@gmail.com

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € - RCS Bayonne - SIRET 91333922200014 - NAF 8532 Z

NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état