



La Maison du Lotus
130 Avenue Joseph Kessel
Voisins-le-Bretonneux 78960
Téléphone: 01 34 98 18 14
Siret : 504 140 914 000 12
N° 11788134978
contact@maisondulotus.com
www.formations-massages.fr

Massage Deep Tissue sur 3 jours (21 heures)

PUBLICS & PRE-REQUIS

Formation accessible à tout public

MODALITE D ACCES

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH (agefiph.fr) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>) . Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: contact@maisondulotus.com 01 34 98 18 14

DELAIS D ACCES

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

<https://www.formations-massages.fr/>

TARIF

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

OBJECTIFS GENERAUX

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage Deep tissue d'une heure.

Maîtriser les différents types de mouvements du massage : pratique avec les poings, les avant-bras, les coudes et les jointures. Comprendre l'importance du rythme et de l'angle de travail sur le corps pour un maximum d'efficacité.

Maîtriser les connaissances anatomiques permettant d'effectuer les gestes avec précision.

Maitriser son souffle.

Respecter le protocole et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité

Savoir élaborer un protocole correspondant aux attentes et aux besoins de la personne massée.

DUREE

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

Formateur : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, spécialisé en massage Deep Tissue, titulaire d'un Master en Biologie.

PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Deep Tissue avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Évaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

VALIDATION : Validation des compétences à passer après avoir effectué 25 massages en pratique individuelle. Le stagiaire effectue un massage en condition réelle, avec comme client la formatrice/le formateur.

DETAIL DU PROGRAMME

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

Jour 1

Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage, le massage dans le contexte culturel et social des traditions de massage « Deep tissue » et anatomique.

La théorie des fascias et son application dans l'appréhension de l'anatomie dans un contexte général et du massage Deep tissue et suédois en particulier.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques de ce type de massage.

Les précautions et contre-indications au massage.

Au besoin, les notions d'anatomie nécessaire à la pratique seront révisées (utilisation du manuel « Massothérapie clinique, 2e éd. Par Clay J.H., Pounds D.M. (Editeur : MALOINE)

Après-midi :

Démonstration et pratique du massage

Le formateur fait la démonstration des gestes de la face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds. Les élèves pratiquent à leur tour les gestes en binôme, ce qui leur permet à la fois de pratiquer et de recevoir le massage, et par là de bien comprendre la technique.

Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face postérieure.

Jour 2

Matin

Révision des gestes vus la veille.

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : travail de la face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre.

Jour 3

Matin

Révision de tous les mouvements vus. Démonstration de la deuxième partie de la face antérieure : bras, mains, visage, nuque et crane. Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure trente. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.