

Centre de formation la Maison du Lotus



**Programme Pédagogique de la Certification en Praticien de
massage-Bien-être**

Sommaire

Présentation du cursus de formation La Maison du Lotus	3
Présentation des formations en détail :	
Tronc commun	
Anatomie et physiologie	5
S’installer comme masseur Bien-être	6
Massage thaïlandais OU	7
Massage amma allongé (niveau I et II)	8
Massage relaxant aux huiles (niveau I)	9
Massage de réflexologie plantaire	10
Massage relaxant aux huiles (niveau II)	11
Options	
Massage Amma niveau I et II	12
Massage Lomi Lomi	13
Massage ayurvédique	14
Massage sportif (Deep Tissue)	15
Massage aux pierres chaudes	16
Massage avec compresses aux plantes	17
Massage du visage	18
Massage pour femme enceinte	19



Cursus La Maison Du Lotus

Cette de formation complète composée de différents stages vous donne les clefs pour vous installer en tant que Masseur-Bien-être.

8 élèves maximum : Les groupes de petite taille permettent un enseignement personnalisé et adapté au rythme de chacun.

Flexibilité des dates : Vous pouvez choisir des dates en fonction de vos disponibilités dans le calendrier des formations, dans un délai de 18 mois.

Evaluation continue : Au cours du stage, vous êtes guidé et encouragé afin d'améliorer vos points forts et à combler vos lacunes. Une grille d'évaluation vous sera remise à la fin du stage pour vous permettre de travailler vos points faibles au cours des pratiques individuelles.

Pratiques individuelles : A la fin de chaque formation, vous devrez pratiquer au moins 20 massages avant de pouvoir participer à une session de suivi pédagogique.

Suivi pédagogique : Pour la plupart des massages, vous aurez une session de tutorat en cours particuliers de 2 heures afin de perfectionner votre technique.

Evaluation : Après avoir effectué une trentaine de massage, vous pourrez passer votre évaluation technique qui vous donne droit en cas de succès à une certification pour le type de massage en question.

Certification LA MAISON DU LOTUS : Après avoir effectué l'ensemble des stages et validé toutes vos évaluations techniques, vous pourrez recevoir la Certification de LA MAISON DU LOTUS validant votre formation en tant que masseur-bien-être. Vous devrez passez une évaluation finale au cours de laquelle il vous sera demandé de réaliser 2 massages «surprises » de 60 et/ou 90 minutes environ et de répondre à différentes questions théoriques.



La formation comprend

196 heures (minimum) de formation et tutorats
255 heures (minimum) de pratique individuelle
Certifications : 9 heures
Certification MAISON DU LOTUS : 2 heures

Tronc commun (140 heures)

Anatomie et physiologie (14 heures)
S'installer comme masseur Bien être (14 heures)
Massage thaïlandais (35 heures)/ou Massage Amma allongé (42)
Massage relaxant aux huiles niveau I (28 heures)
Massage relaxant aux huiles niveau II (28 heures)
Réflexologie plantaire (21 heures)

Options : (56 heures)

2 au choix parmi

Massage Amma assis niveau I et II (21 heures)
Massage pour femme enceinte (21 heures)
Massage Lomi Lomi (21 heures)
Massage ayurvédique (21 heures)
Massage suédois (21 heures)

1 au choix parmi

Massage aux pierres chaudes (14 heures)
Massage aux plantes (7 heures)
Massage du visage (14 heures)
Massage amincissant (7 heures)

Tutorats : 9 heures

Certifications : 6 heures

Certification Maison du Lotus : 2 heures



Anatomie et physiologie **(Tronc commun)**

Formation sur 2 jours (14 heures) + Certification écrite (1 heure)

Objectifs pédagogiques :

Découverte par le toucher de la structure physique et énergétique du corps.

Connaissance de l'essentiel du corps humain afin d'aborder le massage avec un toucher juste et adapté.

Avoir une vision globale du fonctionnement humain, physique, psychique et énergétique.

Approcher par le toucher le ressenti des os, articulations, muscles, des tissus et du système circulatoire.

Sentir les organes et adapter son toucher en fonction des zones corporelles abordées.

Comprendre les liens entre les différentes fonctions du corps et le système nerveux.

Contenu pédagogique de la Formation :

Généralités :

Les tissus, les cellules, la peau

le système locomoteur

Le système respiratoire

Le système cardio-vasculaire

Le système lymphatique

Le système digestif

Le système nerveux

Le système immunitaire

Le système endocrinien

Le squelette : Généralités

Le tissu osseux, cartilagineux

Les différents os : composition, liaisons, rôles

Les muscles : Généralités

Le tissu musculaire et fibre musculaire

Les différents muscles du corps : composition, insertion, rôle

Anatomie palpatoire



S'installer comme Masseur de Bien Etre : les outils pour commencer (Tronc commun)

Formation sur 2 jours (14 heures)

Objectifs pédagogiques :

Avoir une vision claire des éléments essentiels à l'installation en tant que MBE tant sur le plan juridique, administratif et fiscal que sur le plan personnel.

Maîtrise des moyens de communications publicitaires : présenter son activité et se vendre tout en restant soi-même.

Gestion du quotidien comme des situations inhabituelles ou gênantes.

Savoir gérer son énergie.

Contenu pédagogique de la Formation :

Aspects techniques :

Les différents statuts juridiques. Lequel choisir ?

Les aspects fiscaux et sociaux.

Elaboration d'un Business Plan.

Comprendre les stratégies de lancement.

Choisir où s'installer.

Travail sur les supports de communication.

Aspects personnels :

Découverte de son identité de thérapeute et clarification de ses objectifs, de ses freins et de ses motivations.

Recevoir du public : Mise en situation à l'aide de jeux de rôles.



Massage Thaïlandais

(Tronc commun)

Formation sur 5 jours (35 heures) + pratiques individuelles (45 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage traditionnel thaïlandais d'une heure trente :

Acquisition d'une posture adaptée sur futon

Précision des gestes et des points de pressions

Travail sur le souffle

Travail sur le balancement du corps essentiel pour travailler avec le poids du corps et en profondeur

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité

Adaptation des pressions et des étirements en fonction de la personne massée

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Explications des origines du massage thaïlandais

Le rôle de l'école de Wat Po et la place du massage en Thaïlande aujourd'hui

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques

Les précautions et contre indications au massage

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Position 1 (face antérieure)

Position 2 (position latérale)

Position 3 (face postérieur)

Position 4 (étirements)

Position 5 (position assise)

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, les 5 positions sont présentées et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage Amma Allongé Niveau I et II

(TroncCommun)

Formation sur 4 jours consécutifs + 2 jour (46 heures) + pratiques individuelles (2x30 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage amma japonais sur table (une heure trente minutes) :

Acquisition d'un contrôle effectif du lâché du poids du corps et des roulements du poignet (junenho)

Adaptation de la posture en fonction de mouvements, des besoins et de la taille de la personne massée.

Acquisition des différents types de mouvements du massage. Précision des gestes : points de pressions des doigts, des coudes, des paumes, des avant bras. Travail sur le souffle.

Respect du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Contenu pédagogique de la Formation :

Niveau I

Introduction :

Explications des origines du massage : le Amma japonais traditionnel.

Les bienfaits physiques et psychiques, les précautions et contre indications au massage.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Première partie : position du client allongé sur le ventre. Le dos, les bras, la nuque, l'arrière des jambes.

Deuxième partie : client allongé sur le dos. Les cuisses, les jambes, le ventre, le buste, le crâne et le visage.

Troisième partie: client assis sur la table. Les trapèzes, le dos.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.

Niveau II

Contrôle des connaissances et des compétences des élèves. Révision et perfectionnement des gestes du massage. Rappel de l'importance de l'ancrage au sol, de la pesanteur et de la position du masseur pour la perpendicularité. Mise en œuvre de cette compréhension dans les manœuvres du massage.



Massage Relaxant aux huiles Niveau I

(Tronc commun)

Formation sur 4 jours (28 heures) + pratiques individuelles (45 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage aux huiles d'une heure trente.
Acquérir les bases de la pratique d'un massage aux huiles sur table :

Acquisition d'une posture adaptée sur table

Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées

Précision des gestes (travail sur les principales lignes musculaires)

Travail sur le souffle

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques des différents massages aux huiles, notamment californien, suédois, ayurvédique.

Les précautions et contre indications au massage.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Face postérieure : massage du dos, jambes, pieds

Face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre et plexus solaire, bras, mains, visage, nuque et crane.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage de Réflexologie Plantaire thaïlandaise

(Tronc commun)

Formation sur 3 jours (21 heures) + pratiques individuelles (30 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage de réflexologie plantaire thaïlandaise (une heure) :

Acquisition d'une posture adaptée sur table et/ou chaise.

Acquisition des différents types de mouvements du massage: rotations, frottement, pétrissage, pincement, lissages, frappes, accupressions, travail avec le bâtonnet.

Acquisition des différentes positions de maintien du pied.

Précision des points de pressions (bâtonnet) et du travail sur les lignes musculaires (jambes).

Travail sur le balancement du corps.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Explications des origines historiques du massage et ses liens avec le massage thaïlandais traditionnel.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques.

Les précautions et contre indications au massage.

Introduction et définition des méridiens d'acupuncture.

Les principaux points d'acupuncture (orteils et voûte plantaire).

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Jambe gauche. Travail sur le pied et la voûte plantaire : à la main, avec le bâtonnet, pression des points d'acupuncture ; travail sur la jambe (mollet et ligne du tibia).

Enveloppement, répétition sur la jambe droite.

Travail des deux jambes à la fois et réunification.

Points de pressions sur les jambes.

Conclusion du protocole.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Chaque séquence est présentée plusieurs fois. Petit à petit, l'intégralité du massage est présentée et pratiqué.



Massage Relaxant aux huiles Niveau II

(Tronc commun)

Formation sur 4 jours (28 heures) + pratiques individuelles (45 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Enrichir le vocabulaire gestuel du massage aux huiles sur table.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Affiner et perfectionner les techniques déjà acquises.

Approfondir la compréhension des gestes donnés et de leur perception par la personne massée.

Travail sur le rythme, accord avec la musique choisie.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Rappel de l'importance de l'ancrage au sol et de la position du masseur. Exercices d'échauffements et d'assouplissements.

Le Massage :

Démonstration et pratique des mouvements nouveaux.

Face postérieure : massage du dos, jambes, pieds

Face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre et plexus solaire, bras, mains, visage, nuque et crane.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur.

Révision et perfectionnement des mouvements connus.

Intégration de l'ensemble de mouvements pour créer un massage construit et cohérent.

Travail sur le ressenti des gestes : comment élaborer un protocole correspondant aux attentes de la personne massée.



Massage Amma Assis Niveau I et II

(Option)

Formation sur 2 jours consécutifs + 1 jour (21 heures) + pratiques individuelles (2x15 heures)
+ tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage assis (trente minutes) :

Acquisition d'une posture adaptée au travail sur la chaise de massage et maîtrise de cette position pour une efficacité maximale.

Adaptation de la posture en fonction de mouvements, des besoins et de la taille de la personne massée.

Acquisition des différents types de mouvements du massage.

Précision des gestes : points de pressions des doigts, des coudes.

Travail sur le souffle.

Respect du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Contenu pédagogique de la Formation :

Niveau I

Introduction :

Explications des origines du massage assis : le Amma japonais. Présentation du protocole de David Palmer (Ecole Touch Pro)

Les bienfaits physiques et psychiques, les précautions et contre indications au massage.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Première partie : position du client tête dans la têtère. Partie supérieure du dos, bras, partie inférieure du dos, fessiers, nuque.

Deuxième partie : client assis. Crane, trapèzes, dos, unification.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites

séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.

Niveau II

Contrôle des connaissances et des compétences des élèves. Révision et perfectionnement des gestes du massage. Rappel de l'importance de l'ancrage au sol et de la position du masseur.

Mise en œuvre de cette compréhension dans les manœuvres du massage.



Massage Lomi Lomi

(Option)

Formation sur 3 jours (21 heures) + pratiques individuelles (45 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser les gestes permettant de donner un massage Lomi Lomi d'une heure trente environ. Comprendre le rythme inhérent au massage Lomi Lomi.

Acquisition d'une posture adaptée sur table pour travailler avec les avant-bras.

Acquisition des différents types de mouvements du massage.

Travail sur le souffle et le rythme, comprendre l'accord des mouvements avec la musique.

Acquisition des différents types de mouvements du massage, en particulier les longs glissés des mains et des avant-bras.

Mémorisation du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Explications des origines Hawaïenne du massage Lomi Lomi, comprendre le massage dans le contexte culturel et social des traditions de l'île.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage.

Les précautions et contre indications au massage.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds. Mouvements sur chaque parties du corps/ mouvements englobant toute la face postérieure.

Face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre, bras, mains, visage, nuque et crâne. .

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

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage Ayurvédique

(Option)

Formation sur 3 jours (21 heures) + pratiques individuelles (45 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser les gestes permettant de donner un massage ayurvédique d'une heure trente environ :

Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées.

Précision des gestes (travail sur les principaux points marmas et sur les chakras).

Travail sur le souffle.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Explications des origines du massage ayurvédique, les principes de l'Ayurvéda en tant que médecine.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques.

Les précautions et contre indications au massage.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Face postérieure : Huilage, focus sur l'importance du point sacrum. Massage de toute la face postérieure.

Face antérieure : focus sur l'importance sur point vital au niveau du ventre. Massage de toute la face antérieure.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur.

Démonstration de chaque position sur les élèves. Chaque séquence est présentée plusieurs fois. Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage Sportif (Deep Tissue)

(Option)

Formation sur 3 jours (21 heures) + pratiques individuelles (45 heures) + tutorat (2 heures) + évaluation (2 heures)

Objectifs pédagogiques :

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage bien être suédois aux huiles d'une heure trente.

Acquisition des différents types de mouvements du massage: pratique avec les poings, les avant-bras, les coudes et les jointures. Le rythme et l'angle de travail sur le corps différent des autres approches en massage, vous étudierez les postures appropriées, afin d'être précis et efficace sans forcer ni vous faire mal.

Travail sur le ressenti des gestes : comment élaborer un protocole correspondant aux attentes et aux besoins de la personne massée.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

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.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds.

Face antérieure : travail de la face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre, bras, mains, visage, nuque et crâne.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur.

Démonstration de chaque position sur les élèves. Chaque séquence est présentée plusieurs fois. Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage aux pierres chaudes

(Option)

Formation sur 2 jours (14 heures) + pratiques individuelles (30 heures) +

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage aux pierres chaudes.

Connaître et maîtriser le matériel.

Apprendre des pratiques énergétiques pour se préserver et avoir un toucher juste.

Acquisition des postures adéquates sur futon et sur table.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Origine et fondements de la technique.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage aux pierres chaudes.

Découverte et gestion du matériel :

Préparation et entretien du matériel.

Mise en chauffe, entretien, hygiène.

Gestion de la température.

Composition et propriété des pierres.

Massage avec les pierres

Positionnement des pierres sur et sous le corps.

Mise en pratique: équilibrage du flux d'énergie par l'application des pierres chaudes sur les zones prédéfinies de l'ensemble du corps.

Démonstration et pratique du massage :

Face postérieure (membres supérieurs et inférieurs)

Face antérieure (membres supérieurs et inférieurs)

Pratique : exercices pratiques à deux ou en groupe

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites

séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage avec compresses aux plantes

(Option)

Formation sur 1 journée (7 heures) + pratiques individuelles (20 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage de réflexologie plantaire thaïlandaise (environ 45 minutes) :

Connaître et maîtriser le matériel, savoir gérer la chaleur des pochons

Acquisition d'une posture adaptée sur table et/ou sur futon

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité

Acquisition des différents types de mouvements du massage: pressions, tapotements, lissages

Savoir intégrer le massage aux pochons à un massage thaïlandais et/ou un massage aux huiles

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Explications des origines historiques du massage et ses liens avec le massage thaïlandais traditionnel

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques

Les précautions et contre indications au massage

Adaptation des mouvements en fonction de la personne massée (notamment homme/femme)

Découverte et gestion du matériel :

Préparation et entretien du matériel

Mise en chauffe, entretien, hygiène

Gestion de la température

Compositions des pochons

Les vertus des plantes, leur fonction dans le massage

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Face antérieure : pieds, jambes, ventre, plexus solaire, bras et mains

Position latérale : pieds, jambes, fessiers, dos, nuque et crâne

Face postérieure : pieds, jambes, fessiers, dos, bras et mains, nuque et crâne.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur



Massage du visage

(Option)

Formation sur 2 jours (14 heures) + pratiques individuelles (15 heures)

Objectifs pédagogiques :

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage du visage (trente minutes) :

Acquisition d'une posture adaptée sur futon et/ou sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées, pressions digitales.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

La place du massage du visage/crâne/nuque dans les différentes traditions de massage.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques.

Les précautions et contre indications au massage.

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Première partie : les pectoraux, les trapèzes et la nuque

Deuxième partie : le crâne

Troisième partie : le visage (menton, joues, sinus maxillaires et frontaux, front, oreilles, tempes)

Conclusion : unification et fermetures

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.



Massage pour femme enceinte

(Option)

Formation sur 3 jours (21 heures) + pratiques individuelles (30 heures)

Objectifs pédagogiques :

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage pour femme enceinte en position latérale aux huiles d'une heure . Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées. Acquérir la fluidité des gestes et les bonnes postures corporelles.

Contenu pédagogique de la Formation :

Introduction :

Explications des bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage pour les femmes au cours de leur grossesse
Les spécificités du corps pendant la grossesse, les précautions nécessaires pendant le massage et les contre indications potentielles au massage

Le Massage :

Démonstration et pratique du massage :

Première partie : Massage du dos, de la nuque et de la zone sacro lombaire

Deuxième partie : massage des pieds et des jambes.

Troisième partie : bras, mains, visage et crâne.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur

Démonstration de chaque position sur les élèves. Le protocole est découpé en petites séquences afin de faciliter son apprentissage. Chaque séquence est présentée plusieurs fois.

Petit à petit, l'intégralité du massage est présenté et le protocole pratiqué dans son intégralité.

