



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

Formation Initiation en Massage Bien Etre sur une journée (7h)

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/](http://www.formations-massages.fr/)

TARIF

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site [https://www.formations-massages.fr/](http://www.formations-massages.fr/)

OBJECTIFS GENERAUX

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage aux huiles d'une heure. Massage du dos, de la nuque, des bras, des mains et du visage. 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.

DUREE

7 heures, pendant 1 jour

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

NIVEAU DE LA FORMATION

Initiation

VALIDATION

Pas de validation

Formateur : Formation animée par Cécile Poirier, praticienne en Massage Bien Etre depuis 2008

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 Initiation 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

DETAIL DU PROGRAMME

Une pause de 15 minutes par demi-journée

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 bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage pour des personnes d'âge et de morphologie différentes. Explication du protocole de massage proposé et les contre-indications potentielles au massage.

Démonstration et pratique du massage :

Massage du dos et de la nuque. Mouvements 1 à 10 du livret.

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : massage de la main et du bras.

Mouvements 11 à 16 du livret.

Démonstration de la troisième partie : massage du visage

Mouvements 16 à 25 du livret.

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

Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés et de la posture.