



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](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en massage Lomi Lomi sur 3 jours (21h)**

### **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](http://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](mailto: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 hawaïen dit Lomi Lomi aux huiles de massage d'une heure.

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

Savoir accorder le rythme du massage avec la musique.

Maîtriser son souffle.

Respecter le protocole et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité

Maîtriser sa posture pour travailler avec les avant bras tout en gardant son dos droit

### **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, 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 Lomi lomi 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

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

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques

Les précautions et contre indications au massage

Après-midi 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.

### **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. Feed back et corrections des gestes mal exécutés.