



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 en massage aux huiles Niveau I sur 4 jours (28h)

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 de massage aux huiles relaxant d'une heure trente.

Savoir travailler sur table de massage en préservant son dos et en utilisant le poids du corps.

Reconnaître les principaux groupes musculaires du corps afin de les masser de façon efficace et consistante.

Maîtriser les différents types de mouvements du massage et savoir enchaîner les mouvements du protocole avec fluidité.

Respecter le protocole et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité

Commencer à doser la pression en fonction du ressenti de la personne massée.

Commencer à savoir reconnaître et à travailler une tension musculaire.

DUREE

28 heures, 7 heures par jour pendant 4 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 MRH1 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

VALIDATION

Validation pratique à passer après avoir effectué le niveau II

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 origines du massage aux huiles. Démonstration de la première partie du massage : le dos. Mouvement 1 à 11 du livret

Après-midi

Pratique de la première partie

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 12 à 22) et pratique

Démonstration de la troisième partie (mouvements 23 à 29) et pratique

Jour 2

Matin

Révision du massage du dos

Après-midi

Démonstration de la première partie du massage de l'arrière de la jambe et du pied.

Mouvement 30 à 36 du livret

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 37 à 41) et pratique

Jour 3

Matin

Révision de tous les mouvements vus.

Démonstration et pratique du massage de l'avant de la jambe et du pied. Mouvement 42 à 58 du livret. Utilisation du bâtonnet en bois.

Après-midi

Explication théorique sur le massage du ventre, point du plexus solaire. Démonstration et pratique du massage du ventre. Mouvement 59 à 62 du livret

Démonstration et pratique du massage du bras. Mouvement 63 à 73 du livret

Démonstration et pratique du massage de la main. Mouvement 74 à 83 du livret

Jour 4

Matin

Révision des mouvements vus la veille

Démonstration et pratique du massage des épaules, de la nuque et du visage. Mouvement 84 à 100 du livret.

Après-midi

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