



Massage Sensitif® module élémentaire

Formation INTER : dans nos locaux

15 jours / 105 heures

Formation INTRA : dans votre entreprise

15 jours / 105 heures

Le Massage Sensitif® permet de faire l'expérience d'une relaxation très profonde et d'éprouver une extraordinaire sensation de bien-être global, physique et psychique. Le contact respectueux du rythme du "massé" génère un lâcher-prise progressif permettant à ce dernier de mieux connaître son corps et ses réactions, de mieux gérer ses tensions, d'accéder à plus de détente, de développer son sentiment d'exister et sa capacité à communiquer. Il s'adresse à toute personne en recherche de détente ou affectée par le stress, dans un but de formation personnel ou professionnel. Le module élémentaire est un prérequis pour l'accès aux formations de Praticien en Massage Sensitif® de Bien-être et de Somatothérapeute en Méthode Camilli®.

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'écoute de soi pour bien écouter l'autre.
- Se familiariser avec les notions d'accueil des émotions.
- Trouver la bonne posture physique et psychique pour accompagner le massage.
- Acquérir la connaissance des 9 mouvements de base.
- Savoir mener un massage de 45 minutes.

Public concerné

Tout public motivé, professionnel du bien-être, soignants et aidants.

Prérequis

Entretien, séance et 2 jours de découverte de la formation.

Méthode

- Alternance de démonstrations, d'exercices pratiques, d'apports théoriques, de partage du vécu
- L'apprenant sera alternativement masseur et massé.

Moyens techniques

Document individuel de suivi de formation

Évaluation

- Questionnaire individuel, correction collective.
- Massage et démonstration des mouvements de base au formateur
- Évaluation à chaud en fin de formation.
- Attestation de fin de formation.

Formatrice

Odile Gence

Formatrice et Consultante en Massage Sensitif®
Formatrice et Consultante en Communication verbale et non verbale - Psycho-somatothérapeute méthode Camilli®

Contact

06 82 67 72 25
odile.gence@gmail.com

PROGRAMME

En amont de la formation

- Questionnaire de positionnement

Contenus

- Les principes du Massage Sensitif®, références théoriques et philosophiques.
- Connaissance élémentaire des 9 mouvements de base.
- Application harmonieuse des mouvements adaptée au masseur et au massé.
- Exécution des mouvements de base en phase avec la respiration.
- Intégration de la notion de tension-détente.
- Anatomie et physiologie liées au massage, indications et contre-indications.
- Schéma corporel et image du corps.
- Accueil des manifestations émotionnelles.
- La mémoire du corps.
- Les différents états de conscience, la conscience modifiée, l'état sophronique.
- Étude des tomes I et II de Claude CAMILLI.

Savoirs faire spécifiques

- Positionnement du corps.
- Tension - Détente.
- Synchronisation respiratoire.
- Étirements spécifiques.
- Mobilisations spécifiques.
- Communication par le toucher.
- Prise de contact et fin de contact.
- Autres connaissances : massage habillé, en position assise, massage femme enceinte...

Les infos en +

+ 3 Sessions de 5 jours : 22 au 26 avril 2019
8 au 12 juillet 2019
21 au 25 octobre 2019

+ 5 sessions de 3 jours : 29 au 31 mai 2019
26 au 28 juin 2019
24 au 26 juillet 2019
28 au 30 août 2019
25 au 27 septembre 2019