



Massage assis, habillé, sur chaise

Formation INTER : dans nos locaux

3 jours / 21 heures

Formation INTRA : dans votre entreprise

3 jours / 21 heures

Le Massage Sensitif® en position assise permet de répondre facilement à des besoins de détente dans des contextes et des milieux professionnels ou semi-publics ou de collectivité institutionnelle, en un court laps de temps, sans aucun équipement particulier, mis en œuvre dans le milieu naturel d'une personne assise sur une chaise sans accoudoirs ou sur une chaise sans accoudoirs devant une table munie d'un coussin. Il n'utilise pas d'huile et s'effectue sur les personnes habillées.

Il vise principalement une relaxation globale ainsi que la détente du dos, des épaules et aide au lâcher-prise grâce au déblocage du mouvement de la respiration. Il aide à rétablir un tonus corporel et mental équilibré.

Objectifs

- Utiliser la technique sans se faire mal au dos.
- Savoir respirer pour soi pour accompagner la respiration du massé.
- Proposer une séance de massage assis de 20 minutes.

Public concerné

Tout personnel médical, paramédical, aides-soignants, psychomotriciens, infirmiers.

Prérequis

Aucun prérequis.

Méthode

- Exercices interactifs et expérimentiels.
- Alternance d'apports théoriques, exercices pratiques et partage d'expression du vécu.

Évaluation

Tout au long de la formation, le stagiaire est amené à évaluer ses apprentissages.

- Évaluation à chaud en fin de formation.
- Évaluation à froid 3 mois après la formation.
- Attestation de fin de formation.

Formatrice

Odile Gence

Formatrice en Massage Sensitif® et en Techniques Corporelles de Relaxation.
Praticienne en Massage Sensitif® de Bien-être, en cabinet, Intervenant auprès de publics fragilisés.

Contact

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

PROGRAMME

En amont de la formation

- Questionnaire de positionnement
- Les bases techniques du Massage Sensitif® assis.
- La prise de contact, début de fin de massage.
- Les manœuvres : appuis, pressions, percussions...
- Les propositions de micro étirements et de micro mobilisations, actives ou passives.
- Proximité et distance, impact du toucher.
- Le rythme, la tension-détente, l'écoute de la respiration.
- L'équilibre, savoir placer son corps efficacement sans se faire mal.
- Notions d'anatomie, de schéma corporel et d'image du corps.

Les infos en +

+ Session : entrées et sorties permanentes, nous consulter.