

# Relaxation et Massage assis habillé en situation naturelle, sans chaise ergonomique

## Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Utiliser la technique sans se faire mal au dos

Relaxer une personne assise dans son milieu naturel

Savoir respirer pour soi pour accompagner la respiration du massé

Proposer une séance de massage assis de 20 minutes

## Contexte

Le Massage Sensitif® en position assise permet de répondre facilement à des besoins de détente dans des contextes et des milieux professionnels 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.

## Publics concernés

Tout public en entreprise, tout Soignant et Aidant

## Prérequis

Aucun

## Expertise formateur.trice

Formatrice Toucher dans les soins, certifiée et habilitée par l'institut CAMILLI à former de futurs praticiens en Massage Sensitif®

Formatrice et Consultante en Techniques Corporelles de Relaxation, Qualité de Vie au Travail et Prévention de l'épuisement

## Méthodes

Exercices interactifs



**Odile  
GENCE**

0682677225

[ontact@odile-gence.fr](mailto:ontact@odile-gence.fr)

En savoir plus sur le formateur  
/ la formatrice

### Type de formation

#### Formation inter-entreprise

*Organisée dans nos locaux et regroupant des stagiaires de plusieurs entreprises différentes.*

#### Formation intra-entreprise

*Destinée à une ou plusieurs personnes d'une même structure.*

### Modalités de déroulement de la formation

Formation entièrement  
présentielle

### Lieu de formation

- Dans nos locaux à Alès
- Dans nos locaux à Nîmes
- Dans vos locaux

### Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

### Formation certifiante

Non

### Formation diplômante

Non



Alternance d'apports théoriques et exercices pratiques

Partage d'expression du vécu

## Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud à la fin de la formation
- Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises

## Les infos en +

Un parcours de plus de 20 ans, auprès de formateurs indépendants du champ de la psychologie humaniste et d'approches corporelles novatrices : formée à la Communication et aux Relations Humaines par Jacques Salomé, Psycho-somatothérapeute méthode CAMILLI ®, Animatrice d'ateliers et stage de Yoga, relaxation, respiration, auto massage, gym douce, méditation, libre expression corporelle.

## Programme de la formation

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

Le rythme, la tension-détente, l'écoute de la respiration

L'équilibre, savoir placer son corps efficacement sans se faire mal

Notions d'anatomie et physiologie, de schéma corporel et d'image du corps

### Durée

1 jour / 7 heures

### Tarif

Exonéré de TVA selon article  
261 4-4°-a du CGI

### Tarif formation inter- entreprise

Tarif jour net / stagiaire : 105

Tarif horaire net / stagiaire : 15

### Tarif formation intra- entreprise

Tarif formation net / jour : 600

Prix net formation : 600

Sur devis

### Nombre de participants par session

Minimum : 6

Maximum : 14

**SCOP Mine de Talents** - 131, impasse des Palmiers - Pist Oasis 2 - Bat J - 30319 Alès CEDEX

Tél. : 04 66 56 51 26 - Mail : contact (@) minedetalents.fr

N° Siret : 479 995 896 000 20 - Code NAF : 7022Z - Pôle formation : déclaration d'activité n°91 30 02 621 30

Mentions légales

