

Angélique GIRODS & José JEANBLANC – 6 ZA L es ANSANGES - 25700 MATHAY – 03.81.90.48.43

c.natuuroform@gmail.com – SIRET : 820 176 758 000 28 - [NDA : 27 25 032 27 25](#) – APE : 8959 A

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL :

« Intitulé : MASSAGE GLOBAL DE BIEN ÊTRE : californien[®], suédois[®], relaxinésie[®] de base »

PUBLIC : « Tout public »

PRÉREQUIS : Formation ouverte à tous, sans pré-requis, qui permet dans un cadre personnel de pratiquer des séances de massage à l'huile en famille ou entre amis, dès le lendemain du stage.

Dans l'idéal il faut déjà réaliser quelques massages de bien être ou en avoir reçu au moins 2.
Le formateur à l'autorisation le 1^{er} jour d'observation de refuser à un apprenant de continuer le stage s'il ne maîtrise pas les gestes et l'intention du massage de bien-être. Ou s'il n'a pas la condition physique de donner ou de recevoir un massage.

DURÉE : 3 jours soit 24 h et 1 jour pour l'examen soit environ 1h30 par apprenant

DATES OU PÉRIODE : 6,7,8 janvier 2023 et le 2 février 2023 pour l'examen

HORAIRES : De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 2
- Maximum : 10

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

« Centre de formation natuuroform ZA - Lotissement des Ansanges, 6, 25700 Mathay »

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au [06 15 14 25 17](tel:0615142517)

Directeurs : Mr Jeanblanc José et Madame Angélique Girod

FORMATEUR : Mme Regnier Agnès

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
L'objectif de la formation est de pouvoir pratiquer une séance de massage globale de bien être, en véritable professionnel :

En Respectant : Les règles d'hygiène du matériel et du praticien. Les règles de sécurité physique pour le donneur et le receveur ;

En préparant : La pièce et le matériel nécessaires pour le déroulement du massage dans les meilleures conditions favorisant la détente (ambiance, température, lumière...) ;

En soignant : l'accueil de la personne (mise en confiance, anamnèse, contre-indications, exposé du déroulement du massage, règles d'hygiène et de respect du corps...) et en l'installant sur la table pour la préparer à recevoir le massage dans des conditions optimales de confort et de sécurité ;

En maîtrisant :

- Les postures indispensables pour une dispersion appropriée des gestes appliqués, dans la fluidité, sans perdre le contact de peau à peau
- Les techniques de contrôle de la respiration pour une bonne diffusion de l'énergie
- La juste distance à respecter entre donneur et receveur ;

En apprenant : enfin chaque geste composant la technique globale du massage, en le pratiquant sur une autre personne.

CONTENU

Cette technique se réalisera sur 3 jours et sera validé par un examen théorique et pratique, ainsi que par 10 séances de massage de bien-être donné à son entourage. Qui validera un certificat de « massage global de bien-être (californien®, suédois®, relaxinésie® de base) ».

Par la suite il y aura possibilité de réaliser un stage de perfectionnement de 3 jours.

Après la prise de contact et la présentation de chaque participant, la formation se composera par :

A. Un apprentissage théorique sur :

- L'importance du toucher dans l'histoire de l'humanité,
- L'origine du massage dans les cultures ancestrales,
- Ses bienfaits et quelques exemples éloquentes,
- Les conseils pour la bonne pratique du massage (tenue du praticien et du receveur, choix de la table, du matériel et des huiles, l'accueil de la personne, les contre-indications au massage et les réactions possibles du receveur).

B. L'apprentissage pratique :

Chaque journée débutera par un échauffement doux, une mise en détente et se terminera par une révision visuelle en groupe des gestes appris.

Les gestes et mouvements seront séquencés de la façon suivante :

- Ils seront montrés deux fois sur des volontaires et ensuite les participants qui travailleront en binômes les dispenseront et les recevront chacun leur tour.
Ainsi chaque stagiaire pourra voir les gestes, les ressentir et les appliquer ce qui leur permettra de les intégrer de façon optimale.

Un support de cours PDF sur clés avec explications détaillées sera fourni à chaque apprenant, à charge pour chacun d'y ajouter ses notes utiles et spécifiques.

Au cours du dernier jour de formation, lorsque tous les gestes auront été acquis, le formateur exécutera la démonstration du massage total sur une personne volontaire extérieure. Outre la visualisation en temps réel, cela permettra à chaque stagiaire de réviser l'ensemble avant de le pratiquer.

Parvenus à la dernière demi-journée de formation, les participants seront à même de donner une séance complète de massage californien/suédois/relaxinésie de base en un maximum de 1h45 (le temps habituel par un praticien confirmé étant de 1h15).

Elle sera évaluée par le formateur selon des critères axés essentiellement sur la technique et la fluidité des gestes acquis et la posture du donneur.

Ce 1^{er} module permet de recevoir après examen une attestation, la formation sera validée par un certificat de formation en massage globale (californien®/suédois®/relaxinésie® de base) à chacun des participants ayant obtenu une note minimum de 12/20. Et auront réalisé au minimum 10 massages de bien-être avec retour écrit de la part du massé et également de la personne qui a reçu le massage.

Pour les stagiaires ne l'ayant pas obtenue, une révision individuelle en vue de la validation, sera mise au point selon des modalités convenues entre les parties.

Par la suite un perfectionnement sur un wk de 3 jours, ou 3 jours en semaine pourra se faire, cela permettra à chaque stagiaire de réviser l'ensemble du massage global de bien-être ainsi que d'autres pratiques.

POINTS FORTS

Le séquencage des mouvements permet au formateur d'accompagner le stagiaire, pas à pas, de corriger ses erreurs éventuelles, de surveiller sa posture et sa respiration pour obtenir l'effet optimal recherché.

Le nombre restreint de participants garantit la qualité de la formation, pas plus de 8 personnes exceptionnellement 10 personnes.

Le formateur, exerçant la pratique du massage en cabinet privé depuis de nombreuses années, apporte son expérience en affinant l'apprentissage par des exemples de cas significatifs rencontrés.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

S.A.S CENTRE NATUROFORM

Siret : 820 176 758 000 28 – APE 8559 A

Tél : 09.81.90.48.43

6 ZA Les Ansanges 25700 MATHAY