



Initiation

Massage BIEN ETRE

Combinant différentes sortes d'effleurages, le massage abordé est très enveloppant et donne à la personne que vous massez un sentiment de cocooning et de lâcher-prise intense.

Les deux jours d'initiation apportent les bases suffisantes pour s'approprier le savoir-faire, cette façon de formaliser une intention bienveillante, d'améliorer la communication ou de conduire une relation d'accompagnement.

Pré-requis

Cette formation est **accessible à tous** .

Objectifs : Venez découvrir les bienfaits du massage Bien-être et partager des moments enrichissant dans la bonne humeur. La pédagogie repose sur le "donner et le recevoir", l'enseignement est convivial, ludique, respectueux de chacun, et visent à la détente. On aborde le massage : mains, pieds, nuque, dos, ventre, jambes et visage...

- Développer des qualités humaines et relation en lien avec la pratique du massage essentiel®.
- S'initier et améliorer ses compétences par la pratique de gestes de bien-être et d'apaisement.

Contenu

Formation organisée sur **2 jours, soit 14h de formation**.

PREMIÈRE JOURNÉE

- Les préalables pédagogiques spécifiques à notre école, sous forme de jeux, permettent aux participants de se sentir en confiance et de s'intégrer au travail de groupe en toute simplicité et authenticité.
- L'ergonomie du mouvement : posture du masseur, utilisation du transfert du poids du corps, pour travailler sans se fatiguer.
- Massage de la main, bras, du dos, du visage.

Le support pédagogique proposé permet de développer les connaissances abordées en formation.

- La Relaxinésie® : une méthode qui permet l'acquisition de gestes sécurisants, de bercements et mobilisations douces pour favoriser le lâcher-prise, la détente, la relaxation de la personne massée.
- Massages minute : massage détente des mains, des pieds (dans un fauteuil et un lit)

SECONDE JOURNÉE

- Des exercices ludiques pour la mise en confiance des participants.
- Massage, des jambes, du ventre, visage et nuque.
- Le massage relationnel du visage.
- Évaluation des acquis : mise en place de pratique en binôme

Support pédagogique

Un support pédagogique vient enrichir les connaissances théoriques abordées en formation.

Tarifs 2021 :

Tarif individuel normal : **250 €**, tarif applicable hors prise en charge, formation à titre personnel

Tarif Formation continue : **360 €**, tarif applicable dans le cadre de la formation continue des salariés, d'un plan de formation.

Nos prix sont exonérés de TVA en vertu de l'article 293B du Code Général des Impôts.

Les frais d'hébergement et de restauration sont en sus.

+ Pour aller plus loin un perfectionnement de 2 jours est proposé