

Programme de formation : Massage Assis sur Chaise

Objectif : Permettre de créer une "Pause détente" au sein des établissements
Offrir une pause aux salariés des entreprises.

La formation vous apportera :

- *des compétences techniques
- * des apports théoriques
- * approche et réflexion sur la mise en oeuvre de votre projet d'installation
- * un stage pratique encadré lors d'un événementiel

Pour la réalisation de cette "pause massage" la formation est axée sur la technique proprement dite de "massage minute".

Les préalables : exercices facilitant la confiance, l'aisance, le rythme

Apprentissage postural (ne pas fatiguer, se détendre en pratiquant...)

Apprentissage des gestes de la technique dite "sur chaise", les manoeuvres spécifiques sur vêtements :

- l'anti stress minute,
- le dos,
- le massage de la main,
- l'express de la tête,

Construction d'une séance type

Durée 5 jours :

2 modules de 2 j avec 1 mois d'intervalle

+ 1 journée de stage pratique encadré, en événementiel.

Pour rappel et afin d'éviter toute confusion, nos méthodes n'ont strictement rien à voir avec l'exercice de la massothérapie ni dans leurs formes et contenu ni dans leur finalités.

Elles visent la détente et le bien-être de tout un chacun, une meilleure communication entre les personnes et peuvent être pratiquées par tous.