

# FORMATION ESPACE MAINS SAGES 2019

## DATES

Du 23 mars au 22 juin 2019

## OBJECTIF

Devenir Praticien(ne) en massage de relaxation : massages Californien et Suédois.

Comprendre, expérimenter et maîtriser les outils du savoir-faire et du savoir-être pour accompagner les client(e)s.

Adopter immédiatement les bonnes postures, les transferts de poids et une respiration adaptée pour préserver son dos, son énergie et masser en toute sécurité.

## LES PLUS DE LA FORMATION

Groupe de 4 à 6 personnes maximum favorisant les échanges et la pratique.

Un accompagnement et un suivi personnalisé tout au long du cursus.

Une pratique intensive du massage pendant les cours. Entre chaque module, des ateliers d'entraînements seront ouverts aux élèves.

Sensibilisation au transfert et contre transfert dans la prise en charge des clients.

Initiations aux techniques complémentaires: Do-In, Sophrologie, Autohypnose, cohérence cardiaque et méditation.

## CONDITIONS D'ADMISSIONS

Personnes majeures, niveau BAC. 4 à 6 élèves maximum.

Présenter un certificat médical attestant l'aptitude à la pratique du massage bien-être.

Un entretien préalable est prévu à l'Espace Mains Sages avant l'inscription.

Un acompte de 150 euros sera demandé à l'inscription, non remboursable.

## PROGRAMME COMPLET

**But général :** Compréhension et acquisition des différentes manœuvres des massages californiens et suédois ainsi que des bonnes pratiques du métier de masseur bien-être et techniques complémentaires.

### Module 1 : Les bonnes pratiques du métier de masseur et techniques complémentaires

Durée de 2 jours, soit 14 heures.

#### Le premier jour consiste à former l'élève sur tous les aspects du métier et comprends:

- Guide pratique des outils et compétences nécessaires pour réussir son futur projet professionnel.
- Initiation au Do-In pour se préparer au massage et acquisition des outils pour prendre soin de soi avant, pendant et après le massage.
- Initiation massages sur table avec l'intégration des bonnes postures, des techniques de transfert de poids et de respirations pour délivrer, en toute sécurité, un massage fluide et efficace.

**Le deuxième jour intègre un outil complémentaire utile à l'amélioration de la future pratique professionnelle.**

- Gestion de ses émotions négatives dans la prise en charge d'un client(e) : études de cas.
- Identification de son état de stress.
- Liens corps/émotions /esprit.
- Les principes de base de la sophrologie.
- Expérimentation d'un exercice de méditation et d'un exercice d'autohypnose.
- Exercice de cohérence cardiaque.

## **Module 2 : Massage Californien**

Durée de 3 jours, soit 21 heures.

Il vise une détente psychique et physique pour une meilleure conscience de son schéma corporel et permettre le lâcher prise. L'objectif précis de ces 3 jours est d'acquérir les manœuvres du massage Californien sur l'ensemble du corps, de réaliser un protocole équilibré et harmonieux de 60 minutes avec le rythme, la fluidité et la profondeur et l'enveloppement nécessaire permettant d'accompagner le receveur dans une détente profonde.

### **Jour 1**

- Echauffement avec exercices pratiques de Do-In.
- Origine, et compréhension du massage Californien.
- Démonstration des manœuvres par la formatrice et apprentissage collectif et individuel des manœuvres sur la partie postérieure du corps : jambes/pieds et dos.
- Révision, intégration et enregistrement du protocole.

### **Jour 2**

- Echauffement avec exercices pratiques de Sophrologie.
- Révisions et évaluations des acquis.
- Démonstration des manœuvres par la formatrice et apprentissage collectif et individuel des manœuvres sur la partie antérieure du corps, comprenant : les jambes, le buste, les bras et la tête.
- Révision, intégration et enregistrement du protocole.

### **Jour 3**

- Echauffement avec exercices pratiques de Do-In et de Sophrologie.
- Révisions du protocole entier en duo et en groupe.
- Finalisation d'une séance complète.
- Coaching individuel ciblé sur les axes de progression.
- Conclusion du module, comprenant un temps d'échange.

## **Module 3: Massage Suédois**

Durée de 3 jours, soit 21 heures.

Il vise une détente musculaire, nerveuse, une meilleure circulation sanguine et tonification de chaque partie du corps. L'objectif précis de ces 3 jours est d'acquérir les manœuvres du massage suédois sur chaque segments du corps, de réaliser un protocole ressourçant et tonifiant de 60 minutes. L'élève apprendra les techniques spécifiques de ce massage alliant des manœuvres de drainages, de pétrissages, de vibrations, frictions et d'effleurements. L'élève sera en mesure d'adapter le massage en fonction des tensions musculaires et nerveuses de chaque client(e).

### **Jour 1**

- Echauffement avec exercices pratiques de Do-In.
- Origine, et compréhension du massage Suédois.
- Démonstration par la formatrice et apprentissage guidé des manœuvres sur la partie postérieure du corps : jambes/pieds et dos.
- Révision, intégration du protocole.

### **Jour 2**

- Echauffement avec exercices pratiques de Sophrologie.
- Révisions et évaluations des acquis.
- Démonstration par la formatrice et apprentissage guidé des manœuvres sur la partie antérieure du corps, comprenant : les jambes, le buste, les bras et la tête.
- Révision, intégration du protocole.

### **Jour 3**

- Echauffement avec exercices pratiques de Do-In et de Sophrologie.
- Révisions du protocole entier en duo et en groupe.
- Finalisation d'une séance complète.
- Coaching individuel ciblé sur les axes de progression
- Conclusion du module, comprenant un temps d'échange

## **MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES**

Module 1 : chaque stagiaire apportera un tapis de sol, un plaid et un coussin.

Module 2 et 3 : Un support écrit sera remis aux stagiaires intégrant les protocoles et le guide des bonnes pratiques du métier de masseur bien-être.

Les élèves auront aussi un support visuel.

## **DATES ET DEROULE DE LA FORMATION**

**MODULE 1** du samedi 23 Mars au Dimanche 24 Mars

**MODULE 2** du vendredi 5 Avril au Dimanche 7 Avril

Atelier module 2 le samedi 13 Avril

**MODULE 3** du vendredi 3 Mai au Dimanche 5 Mai

Atelier module 3 le samedi 25 Mai

## **HORAIRES**

Matin : 9h à 13h (pause de 15 mn à 11h)

Repas partagé sur place de 13h à 14h

Après-midi : 14h à 17h 30 (pause de 15mn à 15h 30)

**Cursus complet** : 92 heures et **Cursus intermédiaire** : 53 heures

## **FORMATRICE**

### ***Cécile CASAS***

Massothérapeute certifiée en différentes techniques de massages de relaxation (Californien et Suédois) et énergétiques (Amma, Tui-Na, Tchi Nei Tsang, Réflexologies et massages Ayurvédiques) & gérante de l'Espace Mains Sages.

## **INTERVENANTE**

### ***Catherine DEMAY***

Sophrologue somatothérapeute certifiée, Praticienne certifiée en Hypnose classique et Ericksonienne, Praticienne en E.MD.R (gestion des Syndromes Post-Traumatiques).

## **CERTIFICATION**

L'élève devra justifier de 15 heures de pratique individuelle pour chaque technique de massage bien-être acquise (Californien et/ ou Suédois) ; un tableau avec les appréciations et ressentis de 15 receveurs sera remis à la formatrice. L'élève devra avoir participé aux ateliers pratiques de 3 heures à l'Espace Mains Sages pour chaque module Californien et Suédois.

Une évaluation écrite sur les différents aspects du métier. Une évaluation pratique du massage Suédois et/ou Californien devront être exécutés de manière professionnelle.

## **TARIF autofinancé**

Cursus complet (modules 1 + 2 + 3)	1200 euros
Ou	
Module (1 + 2) ou Module (1 + 3)	750 euros

## **TARIF avec prise en charge (+20%)**

## **MODALITES DE PAIEMENT**

(1) Dans le cas d'un autofinancement, possibilité d'échelonner le paiement en 3 fois maximum, sous condition établir les 3 chèques à la première séance suivant un échéancier conjointement déterminé.

(2) Dans le cas d'une prise en charge par la formation continue, merci de nous consulter.

Pour valider votre inscription, un acompte de 150 euros (non remboursable) sera demandé.