

# LE MASSAGE ASSIS MINUTES®

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

● A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de pratiquer la technique du massage assis minute®, en séances individuelles (Pause massage en entreprise, en institut, à l'hôpital, etc.) et lors d'animations professionnelles (salons, congrès, etc.).

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- Formation ouverte à tout public
- Pour suivre le programme, les conditions d'accès sont les suivantes:
  - pré-requis : aucune connaissance
  - niveau : aucun diplôme particulier exigé

## CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs.
- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation.
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- L'apprentissage de la technique du transfert du poids du corps et du balancé favorisant une gestuelle fluide et un toucher agréable... et relaxant pour le masseur.
- La technique et les manœuvres spécifiques sur vêtement :
  - Les massages des différentes parties accessibles du corps : cou, haut du dos, bras, mains, fessiers.
  - Les pressions (type shiatsu) et les Stretches sur les vêtements, dos, bras, mains, etc.
  - Le massage express du visage : détente du «point des soucis», du front, cuir chevelu.
- La construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possible, selon des situations et des timing variés.
- Régler le siège ergonomique en fonction de la personne massée
- S'installer professionnellement : matériel, hygiène, statuts, éthique, assurance, marketing.
- Quizz d'évaluation des connaissances en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'une « attestation de fin de formation »

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices adaptés autour de différentes notions telles que la confiance en soi et en l'autre, le lâcher-prise, l'écoute active, le respect, la prise de conscience de son schéma corporel, les intentions dans le toucher....
- Ateliers pratiques et tactiles en binôme.
- Espace de parole possible à tout moment
- Apports théoriques

## DURÉE

● L'action sera d'une durée de 14 heures, réparties comme sur 2 journées. Date de début : à définir / Date de fin : à définir

FICHE PÉDAGOGIQUE  
RÉFÉRENCE ACTION  
MA

## DOMAINE

Santé – Bien-être –  
Bien-être

## DURÉE

14 heures

## CALENDRIER 2020

Les 10- 11 juillet  
ou les 3-4 octobre

## TARIFS

Individuel :  
400€ TTC  
Formation continue:  
550€ TTC

## TYPE

Intra-Entreprise  
A Dourgne (81)

ORGANISME DE  
FORMATION  
ARTERO Gilles

FORMATEUR  
ARTERO Gilles

ENTREPRISE  
INDIVIDUELLE

N° DE DÉCLARATION  
D'ACTIVITÉ  
72640245164

CONTACT  
ARTERO Gilles  
06 19 56 79 72  
contact@arterogilles.com