

Programme de formation.

Massage du dos

Objectifs :

Acquérir une nouvelle prestation de massage musculaire du dos ou de compléter des techniques déjà pratiquées. Identifier les muscles principaux palpables du dos. Améliorer la posture et bien utiliser son corps pour préserver les mains. Approfondir ses connaissances en anatomie du corps humain. Proposer un nouveau soin à sa clientèle.

Compétences :

L'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage du dos, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité, de bien cibler la clientèle potentielle. A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de donner un soin complet du dos d'une durée d'une heure à ses clientes.

But/ effet rechercher :

Détente musculaire au niveau des trapèzes, entre les omoplates ou la zone lombaire. Diminution de stress et détente globale. Assouplissement et la détente musculaires ou tonification des muscles selon les besoins.

Manœuvres utilisées :

Lissage profond, pression glissée, pétrissage musculaire, mobilisation des articulations, étirement passif des muscles.

Public concerné : Les professionnelles dans l'esthétique et massages de bien-être.

Prérequis : Pas de prérequis

Durée de la formation : 3 jours de 8 heures soit 24 heures

PROGRAMME

JOUR 1 : DURÉE 8 HEURES

08H30-09H00 Accueil des stagiaires.

09H00-13H00 Apprentissage théorique et pratique d'anatomie du dos (les os et les muscles). Travail en sous-groupe en alternance.

13H00-14H00 Pause déjeuner.

14H00-17h00 Apprentissage du protocole massage du dos en sous-groupe (partie 1). Travail en sous-groupe en alternance.

17H00-17H30 Apports théoriques

JOUR 2 : DURÉE 8 HEURES

08H30-09H00 Débriefing de la première journée.

09H00-13H00 Apprentissage du protocole massage du dos en sous-groupe (partie 2). Travail en sous-groupe en alternance.

13H00-14h00 Pause déjeuner

14H 00 -17H00 Mobilisation des épaules et étirement des bras. Travailler sur la position latérale du client.

. JOUR 3 : DURÉE 8 HEURES

08H30-09H00 Débriefing de la deuxième journée.

09H00-13H00 Travail avec de la nuque et étirement de la nuque la position sur les dos. Etirement des pectoraux.
Travail en sous-groupe en alternance.

13H00-14h00 Pause déjeuner

14h00-16H30 Contrôle pratique sur réalisation de protocole entier.

16H30-17H30 Contrôle des connaissances théoriques, questionnaire de satisfaction.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Méthode pédagogique

Théorie : Apport théorique à partir du livret de stage avec protocole de massage remis aux stagiaires.

Pratique : Mise en œuvre pratique par démonstrations, application et ressenti.

Alternance de partie pratique et théorique.

Moyens pédagogiques

- Supports écrits, manuels pédagogiques et vidéos pédagogiques
- Démonstrations par le formateur
- Pratique de massage

Suivi de l'exécution

Feuille d'émargement quotidienne signée des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Appréciation des résultats

Questionnaire de satisfaction délivré et complété à la fin de la formation.

Organisation :

Cours collectif : 2 personnes minimum - 6 personnes maximum

Evaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole d'une durée de 1 heure. Il sera observé et évalué par le formateur.

Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (à chaud) délivrée et complétée par les stagiaires à la fin des 2 jours de formations.

Grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation envoyée par mail aux stagiaires 1 mois après la formation.

Accessibilité :

Dans le cas où une personne à mobilité réduite se présente à une de nos formations, nous dispensons ces formations dans un des hôtels ou établissements recevant du public avec qui nous avons un partenariat. Ils sont accessibles pour toutes personnes à mobilité réduite.

- Hôtel Kyriad Lyon sud– Givors