

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

- Comprendre les fondements anatomiques de la posture debout et assis
- Acquérir une conscience corporelle juste pour prévenir la fatigue et les tensions.
- Adapter sa posture selon la taille de la table, le type de manœuvre et la morphologie du client.
- Maîtriser le transfert du poids et la coordination souffle–mouvement.
- Comprendre la posture assise et son impact sur la colonne, les épaules et la respiration.
- Adapter les postures à la pratique du massage crânien, facial ou des membres supérieurs.
- Développer la stabilité du bassin et la liberté des bras dans les manœuvres fines.
- Identifier et éviter les zones de tension et de surcharge articulaire.

PROGRAMME

Jour 1 – Les postures debout : stabilité, ancrage et fluidité du geste

Matinée 8H30 -12H 30

- Accueil des stagiaires, présentation du programme et des objectifs.
- Mise en mouvement : exercices corporels d'ancrage et d'alignement.
- Étude anatomique : les structures du dos, de la colonne vertébrale et du bassin.
- Travail en binôme avec planches anatomiques : repérage des muscles posturaux.

Après-midi 13H30 -17H30

- Analyse biomécanique des postures debout : jambes fléchies, transfert de poids, centre de gravité.
- Anatomie fonctionnelle des membres inférieurs et du bassin.
- Impact et intérêt des différentes pressions et directions de toucher selon la posture.
- Mise en pratique : application sur table – adaptation des postures aux différentes zones du corps.
- Évaluation et échanges sur les ressentis corporels.

Jour 2 – Les postures assises : mobilité, précision et ergonomie

Matinée 8H30 -12H 30

- Anatomie des membres supérieurs, des épaules et du thorax.
- Étude des articulations clés : scapula, coude, poignet.
- Anatomie des muscles respiratoires et abdominaux.
- Théorie : les organes internes palpables et les zones sensibles à respecter.

Après-midi 13H30-17H30

EKATERINA VALLIER née BORODINETS, centre de formation professionnelle
85 rue Barthelemy Champin 69560 SAINTE COLOMBE Tél : 06.41.92.91.62
Mail : univers.bienetre@yahoo.com - SIRET : 78971883000035
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 84692140869
Certificat QUALIOPi B05665

- Pratique guidée des postures assises autour de la table.
- Observation des alignements du tronc, du bassin et des bras selon les techniques utilisées.
- Ajustements personnalisés pour chaque stagiaire.
- Débriefing collectif, contrôle pratique et évaluation théorique.
- Conclusion et remise d'attestation de participation.

Compétences visées :

- Compréhension anatomique et biomécanique du corps du praticien.
- Application des principes d'ergonomie dans la pratique du massage.
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Amélioration de la qualité du toucher et de la présence corporelle

PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

- tous publique pas de prérequis

METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Travail pratique directement sur les modèles (les repères osseux et muscles sont dessiner directement sur le corps)
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Centre de Formation, sauf les linges à usage personnelle

MODALITE DE SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Fiche de présence émargée
- Contrôle des connaissances effectué à l'issue de la formation
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DUREE DE LA FORMATION TARIF DE LA FORMATION

2 jours de formation : 8 heures par jour 16 HEURES

Horaires : 8h «30 – 12h30 / 13h30 – 17h30

Tarif 560 euros HT