



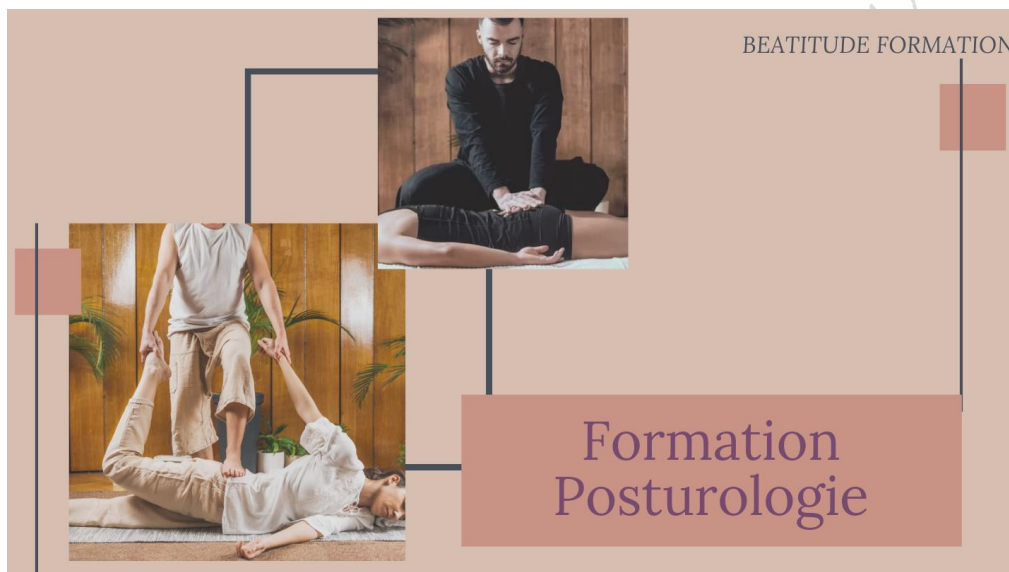
## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

# LES BASES DU MASSAGE DE BIEN ETRE POSTUROLOGIE

Programme



Date de mise à jour document : 04/01/2023

### PRESENTATION GENERALE

Professionnels du bien-être, vous embrassez une carrière dans le domaine du massage. Masser est votre quotidien, au service du bien-être des autres pour les libérer de leurs tensions corporelles. A terme, votre corps beaucoup sollicité, va manifester les premiers signes de fatigue et de gêne, voire de douleur. Pour préserver votre corps et votre activité professionnelle, les règles de posturologie et de biomécanique permettent de trouver des compromis entre la puissance des gestes et la pratique du massage sans tensions.

Protégez vos muscles et articulations, en effectuant la formation posturologie, incontournable pour un masseur qui souhaite garder son intégrité corporelle et masser efficacement.

### OBJECTIFS

- Accompagner ses mouvements,
- Assurer sa stabilité,
- Prévention d'éventuelles gênes musculo-squelettiques

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	480 €	16 heures soit 2 jours de formation de 8 heures	Nous nous déplaçons dans votre institut ou louons une salle





## **BEATITUDE FORMATION**

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### **Pré-requis**

Aucun.

### **Accès**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

### **Modalités pédagogiques**

#### Méthodologie :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Cours théorique
- ✓ Exercices pratiques

#### Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à word et à power point
- ✓ Vidéo
- ✓ 6 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- ✓ Démonstration sur les postures durant le modelage
- ✓ Session de questions et débriefing
- ✓ Feedback

### **Moyens humains**

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICSIK, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être.

### **Date et délai d'accès à la formation**

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### Contenu de la formation

#### JOUR 1

##### **8h30 – 12h30**

Tour de table, présentation

##### Théorie :

- L'acquisition des connaissances théoriques sur la biomécanique du corps pour corriger et affiner sa posture
- La conscience et l'écoute de notre corps : Rappels anatomiques et physiologiques

##### **12h30 – 13h30**

REPAS

##### **13h30 – 17h30**

##### Pratique :

- Développer les bons réflexes pour protéger son dos, sa nuque, ses lombaires
- Apprentissage et mise en pratique de techniques corporelles, énergétiques et respiratoires qui, en soutien d'une posture bien optimisée, aideront à minimiser les tensions qui pourraient entraîner des douleurs/blessures

##### Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

#### JOUR 2

##### **8h30 – 12h30**

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

##### Théorie :

- Comment appliquer les règles de la biomécanique à sa pratique : Posture statique et en mouvement
- Découverte et mise en place de nouvelles manœuvres en économie d'effort Les exercices appropriés de détente articulaire et musculaire
- Étirements mais aussi renforcement musculaire

##### **12h30 – 13h30**

REPAS

##### **13h30 – 17h30**

##### Pratique :

- Exercices de conscience corporelle

##### Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

### **Suivi de l'action**

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Certificat de réalisation de fin de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

### **Evaluation de l'action**

#### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

#### Après la formation :

- ✓ Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- ✓ Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- ✓ Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

### **Contact**

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

### **Débouchés possibles**

#### Pour les formations diplômantes Master :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratique de massages bien-être ».

**Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.**

