

POSTUROLOGIE

Formations - Bien-être - Compléments modelages



Description

Une formation indispensable pour la bonne pratique du métier. Le corps est en action permanente, c'est pour cela qu'il est essentiel d'accepter de se soumettre à un véritable entraînement pour maintenir la puissance, la force et l'énergie nécessaires pour tout professionnel du bien-être.

Durée

1 jour

Tarif*

200€

Difficulté



Produits

table de
soin

Pour qui ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion

Objectifs

- Prendre conscience de son corps et savoir l'écouter
- Connaître les bases nécessaires à une bonne compréhension de la biomécanique et acquies les techniques corporelles, énergétiques et respiratoires permettant de prévenir les douleurs et de travailler efficacement

Formateur

- Monsieur Franck ALEXIS

Moyens techniques et pédagogiques

- Théorie, remise d'un book écrit en support
- Pratique sur modèles avec table de soin

Validation

A la fin du stage, l'application des différentes techniques devra être exécutée par chaque stagiaire sous le contrôle du formateur qui vérifiera l'acquisition parfaite.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Jour 1

- Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes
- Notions d'anatomie et de physiologie de base : squelette - articulations - muscles et tendons
- Le corps en mouvement : comment ça marche ?
- La pratique du massage : pourquoi cela fait mal ?
- Les principes de la biomécanique appliqués au massage : règles pour une bonne pratique

Pause déjeuner

- Le mouvement optimal : jambes, torse, bras, mains, pouces, doigts
- Réduire le stress musculaire et articulaire : doigts et pouce/mains et bras/épaules et lombaires.
- Respiration et énergie pour un toucher de qualité : développer attention-bienveillance et générosité
- Les plus du confort optimal : environnement, conditions de travail, hygiène de vie
- Mise en pratique des différentes techniques
- A la fin de la formation l'application des différentes techniques enseignées devra être exécutée par le stagiaire sous le contrôle du formateur qui vérifiera la bonne acquisition de celles-ci
- Remise d'une attestation de suivi de formation

