



STRETCH MASSAGE : MODULE 1

Formations - Bien-être - Massages habillés



Description

Le Yoga Massage est une réinterprétation du massage au sol. Il allie des postures de hatha yoga, des techniques de massage thaïlandais, de la relaxation coréenne, du shiatsu et de l'émotional massage pour ce qui est de l'écoute et de la justesse

Durée

2 jours

Heures

14h

*Tarif OPCA**

375€

Difficulté

●●●●●

Pour qui ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion

Prérequis

- Aucun

Objectifs

- Accueillir et accompagner les clientes
- Maîtriser la technique du Yoga Massage
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être

Formateur

- Monsieur Franck ALEXIS

Moyens techniques et pédagogiques

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

Validation

A la fin de la formation, l'application complète du yoga massage 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

Matin

- Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes
- Historique et spécificités du yoga massage
- Indications, contre-indications et bienfaits
- Travail d'assouplissement du corps
- Rappel des postures
- Rappel anatomique des zones travaillées
- Démonstration du yoga massage par le formateur

Pause déjeuner

Après-midi

- Mise en application
- Entraînement sur modèles

Jour 2

Matin

- Révision pratique et théorique de la veille
- Démonstration du formateur
- Mise en application sur modèle

Pause déjeuner

Après-midi

- Pratique du protocole dans sa globalité
- Le stagiaire reçoit le protocole dans sa totalité
- Remise d'une attestation de suivi de formation

