

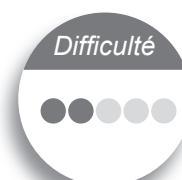
# MASSAGE DU DOS ET DES CERVICALES

Formations - Bien-être - Compléments massages



## Description

Ce massage soulage les tensions musculaires de la nuque, des trapèzes, des omoplates et des épaules. Le travail est précis et personnalisé et est effectué sur l'ensemble du dos. Il relaxe et détresse.



### Pour qui ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion
- Personnes qui souhaitent apprendre ce massage à titre personnel

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs

- Effectuer les différentes manœuvres avec précisions : Maitriser les différents types de manœuvres et de pressions et mettre en œuvre un enchaînement avec concentration et attention.
- Repérer les tensions sur les différents muscles et apprendre à les travailler afin de dénouer les zones de façon optimale.
- Respecter les postures et la respiration, ainsi que la présence du praticien.

### Formatrice

- Noëlle FRISON

### Moyens techniques et pédagogiques

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

### Validation

A la fin de la formation, l'application complète du Massage du dos et des cervicales devra être exécutée par chaque stagiaire sous le contrôle du formateur qui vérifiera l'acquisition parfaite du protocole.

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

### Programme

- Présentation des stagiaires, de leur cursus professionnel, et de leurs attentes.
- Signature de la feuille de présence
- Théorie : indications et contre-indications, huile à utiliser
- Application d'une partie du protocole sur un modèle
- Puis le stagiaire reçoit à son tour afin de mesurer le ressenti et mieux comprendre les manœuvres enseignées.
- Application de la seconde partie du protocole sur un modèle.
- Puis le stagiaire reçoit à son tour afin de mesurer le ressenti et mieux comprendre les manœuvres enseignées.

### Pause déjeuner

- Signature de la feuille de présence
- Questions / réponses
- Mémorisation du protocole
- Pratique du protocole complet sur des modèles
- Bilan de chaque stagiaire (points positifs et points à améliorer)

