

**Niveau :** Débutant

**Durée :** 2 jours

## Formation Initiation Massage

Partez à la découverte du massage et à son langage. Apprendre les « manœuvres » de base, et la base de l'anatomie afin de pouvoir appréhender les divers massages

### Contenu de la formation :

- Origines et culture du massage
- Bienfaits et contre indications
- Le langage du massage
- Les différentes manœuvres du massage
- Bases de l'anatomie

### Objectif :

- Apprendre le langage du massage et son approche
- Explorer les différentes techniques, lissage, palpé roulé, pétrissage...

Durant cette formation, le stagiaire apprendra des manœuvres tels que l'effleurage, La pression glissée, le pétrissage, l'étirement.

### Public :

- Professionnels de la beauté, du bien être et du spa
- Particuliers qui souhaitent développer ses connaissances ou faire une reconversion professionnelle

### Suivi pédagogique :

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

### Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation



### Programme de la formation

#### Jour 1 : théorie et pratique

- Accueil et présentation des participants
- Explication des origines et culture du massage
- Les bienfaits du massage
- Apprentissage des manœuvres de base du massage
- Apprentissage des bases de l'anatomie

#### Jour 2 : Pratique, révision et évaluation

- Révision de l'apprentissage jour 1
- Fin de l'apprentissage des manœuvres
- Évaluation des connaissances

Ayurveda et massages du monde

Zone d'activités de la Duquerie

37390 Chanceaux sur Choisille

Tél : 06 43 26 48 41

[www.ayurvedaetmassagedumonde.com](http://www.ayurvedaetmassagedumonde.com)

Nous sommes à votre disposition pour toutes informations complémentaires