

Formation Gestion Posturale

Apprendre les bonnes positions pour masser. Notion d'énergie, de respiration, de présence du masseur.

Programme de la formation :

- Gérer les postures du massage
- Relâchement du stress, méditations
- Positionnement et respirations du praticien
- Notion d'énergie
- Présence du masseur

Objectif :

- Maîtriser la gestion posturale et la respiration lors d'un massage,
- Être présent et à l'écoute de la personne massée.

Public :

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer 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

Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

Les effets recherchés

- Élimination des déchets à l'extérieur du corps
- Augmente la résistance aux maladies
- Sensation de légèreté et d'énergie
- Augment la vitalité
- Assouplit les articulations

Programme de la formation :

Théorie et pratique :

- Accueil et présentation des participants
- Analyse et correction des postures du massage
- Méditation et enseignement sur la Présence à avoir
- Gestion de stress
- Découverte des outils de vitalité du masseur