



## Formation massage du Dos

---



### Description du massage

Le dos est une des zones du corps les plus sujettes aux tensions. En effet, de très nombreux et puissants muscles sont sollicités dans cette région et il est possible de les soulager en les massant. C'est une partie du corps la plus exposée aux tensions musculaires, le dos maintient toute l'ossature de l'anatomie et nécessite un massage régulier pour retrouver sa vigueur. Le massage du dos est essentiel pour le bien-être et la santé. Un massage du dos efficace contribue à améliorer la posture et le maintien tout en ressourçant le dos d'énergies nouvelles. Le massage du dos est un massage complet, profond visant à diminuer les douleurs dorsales et procurer un bien-être immédiat.

Massage à but non thérapeutique.

**Bienfaits** : Diminution considérable des douleurs dorsales et lombaires, Apporte détente et bien-être, Relaxation

**Manceuvres** : Lissages, pétrissages, frictions, manœuvres décontractantes.

**Pré-requis** : Pas de pré-requis

### Objectif de la formation / Aptitude / Compétences

**Objectif** : Acquérir une nouvelle prestation afin de compléter des techniques déjà pratiquées. Proposer un nouveau massage à sa clientèle.

**Aptitude** : A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de donner un massage du dos d'une durée d'une heure à ses clientes.

**Compétences** : l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage du dos, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.

**Durée de la formation** : 1 jour de 8 heures

**Horaires** : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 18h00

**Public concerné** : Artisan ou salarié d'entreprise artisanale d'esthétique ou de bien-être. Personne en voie de reconversion

## **Déroulement de la formation**

### **Jour 1 : durée 8 heures**

**Théorie : Durée : 1 heure**

- Accueil et présentation des stagiaires
- Origine et histoire du soin : ou, quand, comment et qui ?
- Effet physiologique des manœuvres :
- Utilisation des différentes manœuvres
- Durée, tarif, instauration du soin dans l'entreprise

**Pratique : Durée : 7 heures**

- Mise en place d'un protocole avec apprentissage des manœuvres.
- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

### **Méthode pédagogique**

**Théorie** : Livret théorique avec planches pédagogiques remis aux apprenants.

**Pratique** : Démonstrations, application, ressenti

### **Moyens pédagogiques**

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation

### **Suivi de l'exécution**

Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle

**Appréciation des résultats** : Questionnaire de satisfaction délivré et complété à la fin de la formation.

**Délai d'accès** : Inscription possible 2 jours avant le début de la formation (si la session n'est pas complète)

**Organisation:** Cours collectif : 6 personnes maximum – Travail sur modèles fourni par le centre Source de Beauté Formation puis en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage de bien-être.

## **Evaluation du stagiaire en fin de formation :**

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation envoyé par mail aux stagiaires 1 mois après la formation.

Le stagiaire devra réaliser le protocole d'une durée de 1 heure. Il sera observé et évalué par le formateur. Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (à chaud) délivrée et complétée par les stagiaires à la fin des 2 jours de formations.

## **Equipe pédagogique :**

Toutes nos formatrices sont des professionnelles dans le domaine du bien-être et de la beauté. Elles sont toutes diplômées et exercent en clientèle ;

- Alexandra GAILLOT
- Amandine CAZORLA MARTINEZ

## **Formalités administratives :**

**Sont remis aux stagiaires avant la formation :** CGV, Règlement intérieur, devis, conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation, programme de formation.

## **Accessibilité :**

Dans le cas où une personne à mobilité réduite se présente à une de nos formations, nous dispensons ces formations dans nos locaux adaptés. Ils sont accessibles pour toutes personnes à mobilité réduite.

Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, matériels...).