PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

INTITULE : ANIMER UN ATELIER AUTO-MASSAGE BY MELANIE

Présentation :

Durée de la formation : 12h sur 1,5 jours

Horaires : 8h30/12h30 et 14h00/18H00 (1er jour) et 8h30/12h30 (2ème jour)

Tarif : 350€ HT (TVA non applicable, art. 293 B du CGI) par stagiaire pour 1,5 jours de formation

Objectifs de la formation :

Apprendre à pratiquer l'auto-massage en toute autonomie

Favoriser la détente physique et mentale au quotidien

Développer l'écoute de son corps et de ses tensions

Réaliser des gestes d'auto-massage simples et efficaces

Intégrer l'auto-massage dans une routine quotidienne

Public concerné et prérequis :

Aucuns prérequis

En cas de situation de handicap, merci de nous contacter afin d'échanger sur les possibilités et ajustements nécessaires afin de garantir un apprentissage adapté

Méthode et moyens pédagogiques :

Tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation sera fourni par votre formatrice

Démonstration du protocole pour une participation active

Support papier remis au stagiaire pour la théorie et la pratique (schémas, protocole, …)

Utilisation du paper-board et d'une télévision pour diffusion des infos complémentaires (power point)

Séquence théorique du protocole appris avec mise en pratique séquencée, sur modèle

Evaluation et suivi :

Questions/réponses orales et mise en pratique tout au long de la formation (1,5 jours) avec les participants afin de jauger le degré de compréhension des objectifs de la formation

Feuille d'émargement signée par chaque stagiaire et la formatrice sur chaque jour de formation

Contrôle des connaissances avec grille d'évaluation à l'issue de la formation

Certificat de réalisation et attestation de présence seront remis aux stagiaires

Questionnaire de fin de formation complété par les stagiaires

PROGRAMME DETAILLE :

Jour 1

Partie 1 : MATIN

Accueil des stagiaires et présentation des locaux

Présentation de la formation, des stagiaires et de la formatrice

Identification des zones de tensions et règles de base : confort, respect du corps, écoute de soi

Comment animer un atelier ? (mise en place de l'espace, utilisation du matériel, …)

Effets de l'auto-massage : relaxation, diminution du stress, amélioration de la circulation

Indications et contre-indications (ex : fatigue, douleurs,)

Définition, schéma corporel et annexes (anatomie, …)

Engagements du masseur dans sa pratique

Quizz interactif pour contrôler les connaissances théoriques

Démonstration de l'atelier auto-massage en pratique

Partie 2 : APRES-MIDI

Mise en place d'un atelier et l'animer

Choisir un thème et l'appliquer lors d'une séance

Ajustement de la posture et de la respiration

Pratique en groupe et approfondissement

Jour 2

Partie 1 : MATIN

Approfondissement des gestes à adopter durant la séance

Mise en pratique guidée d'un atelier complet et évaluation des compétences

Ecoute active du retour des participants

Débriefing sur la formation (recueil, ressentis et appréciations)