



## Descriptif

Intitulé de l'action	<b>FORMATION MASSAGE ASSIS</b>
Public concerné	Convient à toutes personnes désirant acquérir une nouvelle prestation ou aux personnes qui veulent une approche d'un premier toucher car se pratique habillé.
Objectif du stage	Apprendre les différents mouvements pour une séance de 20mn Savoir déterminer ses manœuvres selon le temps imparti, dans les entreprises etc. Détend, déstresse, relaxe, tonifie et dynamise
Descriptif de l'action	<b>Théorie:</b> Description et but des manœuvres utilisées Intégrer l'éthique du massage Gérer une séance et ses effets <b>Pratique:</b> Apprentissage des manœuvres sur le corps (dos, jambes, bras tête) Démonstration, ressenti de la mise en application. Chaque participant sera successivement donneur et receveur Évaluation du stagiaire Les diverses positions du masseur. Le rôle du masseur. Exercices de respiration et de relaxation Apprentissage du massage du dos à l'huile
Durée	3jours soit 20 h
Organisation	Cours collectif de 6 à 8 personnes Évaluation de chaque stagiaire Horaires: 1er et 2ème jour : 9H/12H 14H/18H 3ème jour : 9H/12h 14H/17H Formatrice : Mme Mazi Marie Françoise diplômée ARTEC -Sanction: certificat de participation
Outils pédagogiques	Support de cours manuel, démonstration, vidéo
À prévoir par le stagiaire	Huile de massage, tenue légère et souple, nécessaire pour prendre des notes.