

# Programme détaillé de la formation

## Massage Bien-Etre THAI STRETCH

Représentante / Formatrice : PIRAINO FLAVIA, formatrice agréée et représentante de l'organisme de formation

### Présentation et délai d'accès :

Apprentissage de la technique **Massage Bien-Etre Thai Stretch**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils théoriques liés à cette pratique. **L'inscription est possible jusqu'à 7 jours avant le début de la session dans la limite des places disponibles.**

### Durée de la formation :

Cette formation se déroule sur **4 jours (28 heures)**. Les cours ont généralement lieu de **9h à 17h** (pause déjeuner d'1 heure), **soit 7 heures par jour**. (Confirmation des horaires dans la convocation reçue dans les 10 jours précédant la session)

**Coût de la formation : 900 euros TTC.** Prix valable en autofinancement uniquement ou sur fonds propre d'une entreprise.

### Dates et Lieu de la formation :

**Dates :** Voir le devis et/ou contrat de formation.

**Lieu :** 58 rue de Londres **MOUVAUX (59420)** (ou autre lieu convenu avec les apprenants en amont) Adresse définitive confirmée sur la convocation.

### Détail de la formation:

- ➔ Présentation de la théorie liée à la technique enseignée,
- ➔ Pratique d'échauffements en début de journée et/ou d'astuces essentielles à la bonne pratique du massage.
- ➔ Apprentissage des gestes de bases, enchaînements, des postures de travail et des manipulations éventuelles.
- ➔ Le participant donne (et/ou reçoit) une séance complète du protocole en fin de session de formation.

**Jour 1 :** Prise de connaissance du déroulé de la formation, échauffements, apprentissages des postures de base, prise de contact face antérieure + travail des jambes antérieures

**Jour 2 :** Révisions des jambes + apprentissage du buste, bras et nuque visage.

**Jour 3 :** Révisions face antérieure + apprentissage face latérale + Face postérieure.

**Jour 4 :** Révisions JOUR 1 / 2 / 3 + apprentissages des transitions et postures finales + Evaluation finale protocole complet

### Objectifs Généraux de la formation :

Réaliser un enchaînement de postures/étirements inspirés du massage traditionnel, pour améliorer la mobilité et relâcher les tensions musculaires. Adapter le protocole en fonction de la souplesse, des limites physiques et des besoins du bénéficiaire. Assurer un accompagnement sécurisant et progressif, respectant le rythme de la personne.

### Objectifs Opérationnels de la formation : À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. **Préparer** un espace de pratique adapté à la pratique ainsi que tout le confort nécessaire au massé et au praticien.
2. **Réaliser** un protocole complet **Thai Stretch** regroupant une série d'étirements et de postures inspirés du massage thaï traditionnel Nuad Bo Rarn.
3. **Utiliser** des techniques sécurisées pour guider le bénéficiaire dans chaque posture.
4. **Adapter** les mouvements à la souplesse, aux capacités et aux limites physiques du bénéficiaire.
5. **Évaluer** la qualité de sa prestation et identifier les axes d'amélioration.

### Condition d'admission : (Pas de prérequis certifiant obligatoires mais plutôt prérequis humains et physiques préconisés)

- Etre majeur et maîtriser la langue française,
- Avoir des capacités physiques adaptées au monde du massage bien-être. **Pour rappel : la majorité des formations HominiSens Formations sont accessibles et adaptables aux personnes en situation de handicap. Chaque demande fera l'objet d'une étude personnalisée afin de proposer les adaptations possibles. Pour toute question, contactez l'organisme. (Voir coordonnées dans le pied de page)**
- Etre dans l'écoute, la bienveillance et la bienveillance
- Avoir une envie d'apprendre, avec patience, curiosité et engagement

### Méthode pédagogique :

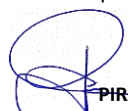
**Groupe de 4 stagiaires maximum.** L'enseignement dispensé est essentiellement pratique. Cette dernière est entièrement retrouvée dans le book de formation du stagiaire fourni en début de session. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur les participants. La pratique se réalise dans le meilleur des cas par binôme, l'un sur l'autre. Cela permet ainsi d'obtenir le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. Le formateur pourra en outre demander aux participants de pratiquer sur lui une partie au hasard de la technique enseignée, corrigera les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. Une relecture du protocole est réalisée par demi-journée pour refaire le point sur les acquisitions et les questions qui devraient persister. Les dernières heures de formation du dernier jour servent à restituer le protocole dans son intégralité pour le stagiaire, guidé par le formateur. Cette dernière pratique sera donc soumise à une évaluation/appréciation finale annexée à l'attestation de formation dispensée. Elle reprend la capacité du stagiaire à respecter le protocole, la sécurité, l'hygiène ou encore la fluidité de la pratique. L'attestation sera envoyée au stagiaire par mail (ce certificat n'a pas la valeur d'un diplôme d'Etat).

### Moyens pédagogiques :

- Table de massage, coussins de confort, huile
- Support de cours écrit / affichage + Soutien oral lors de la pratique finale

### Engagement du formateur :

Donner la prestation définie dans cette annexe. Etre à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.



PIRAINO Flavia  
HOMINISENS FORMATIONS

