Programme détaillé de la formation
Massage Bien-Etre DETOX

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 Detox**, 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 **2 jours (14 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 : 450 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 énergétique/lymphatique + travail des jambes + travail du ventre + travail des bras, nuque visage
Jour 2 : Révisions face antérieure + apprentissage de la face postérieure complète (jambes + dos) + évaluation pratique finale.

Objectifs Généraux de la formation :

Réaliser un massage ciblé sur la stimulation de la circulation lymphatique et sanguine, visant à favoriser l'élimination des toxines.
Adapter les gestes et pressions selon la morphologie, la sensibilité et l'état de santé du bénéficiaire.
Assurer un environnement propice à la relaxation tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité.

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

1. **Préparer** le poste de travail, le matériel et l'environnement en respectant les normes d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.
2. **Réaliser** un protocole complet de massage **Detox** suivant les gestes spécifiques favorisant la stimulation circulatoire et lymphatique.
3. **Ajuster** la pression, le rythme et les zones travaillées selon la morphologie et l'état de santé du bénéficiaire.
4. **Adapter** le protocole en fonction des besoins, attentes et éventuelles contre-indications du bénéficiaire.
5. **Évaluer** la qualité de sa prestation et identifier les axes d'amélioration pour être pertinent avec l'objectif recherché.

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 bienséance
- 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