

Programme

Contenu du cours : Jour 1

Durée

Présentations des apprenants et de la formatrice

15 mn

Quiz

10 mn

Module 1 : Introduction au Massage Indien ;

30 mn

Théorie :

- les origines
- les bienfaits
- postures et pratiques du masseur
- préparation au massage

Module 2 : Les différentes manoeuvres ;

45 mn

Pratique :

- mise en place des serviettes et couvertures sur la table de massage
- différentes manoeuvres du Massage Indien
- démonstration du massage sur les jambes, de la face postérieure du corps par la formatrice
- réalisation du massage sur les jambes, de la partie postérieure du corps par les apprenants

Module 3

30 mn

Pratique :

- démonstration du massage sur le dos et les bras par la formatrice
- réalisation du massage sur le dos et les bras par les apprenants

Programme

Module 4 : Les différentes manoeuvres ;

Pratique :

- mise en place des serviettes et couvertures sur la table de massage
- différentes manoeuvres du Massage Indien
- démonstration du massage sur les jambes, de la face postérieure du corps par la formatrice
- réalisation du massage sur les jambes, de la partie postérieure du corps par les apprenants

45 mn

Pause déjeuner

1h

Module 5

Pratique :

- démonstration du massage sur le dos et les bras par la formatrice
- réalisation du massage sur le dos et les bras par les apprenants

30 mn

Module 6

Pratique :

- démonstration du massage des jambes, face antérieure, par la formatrice
- réalisation du massage des jambes, face antérieure, par les apprenants

30 mn

Programme

Module 7

30 mn

Pratique :

- démonstration du massage du ventre, du torse et des bras, par la formatrice
- réalisation du massage du ventre, du torse et des bras, par les apprenants

Module 8

15 mn

Pratique :

- démonstration du massage de la tête, par la formatrice
- réalisation du massage de la tête, par les apprenants

Module 9

30 mn

Pratique :

- démonstration du massage des jambes, face antérieure, par la formatrice
- réalisation du massage des jambes, face antérieure, par les apprenants

Module 10

30 mn

Pratique :

- démonstration du massage du ventre, du torse et des bras, par la formatrice
- réalisation du massage du ventre, du torse et des bras, par les apprenants

Programme

Module 11

15 mn

Pratique :

-démonstration du massage de la tête, par la formatrice

-réalisation du massage de la tête, par les apprenants

Module 12 : Les clés du succès

15 mn

Théorie :

-conseils

Jour 2

Quiz

10 mn

Echange sur la première journée de formation

10 mn

Module 13 : exercice de mise en situation ;

30 mn

Pratique :

-préparation de la table de massage, installation du modèle

-revue des différentes manoeuvres

Module 14

2h

Pratique :

-réalisation du massage complet du corps, par les apprenants

Programme

Pause déjeuner

1h

Récapitulatif points essentiels

10 mn

Module 15 : Etude de cas

2h30

Pratique :

-mise en situation avec un sujet précis

Quiz

10 mn

Questionnaire fin de formation

10 mn

Remise des diplômes

10 mn

