



MASSAGE ET TOUCHER BIEN-ETRE

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, professionnels du soin, aides-soignants, aidants familiaux, accompagnants spécialisés ou fin de vie, utilisation possible dans un cadre familial...

RESUME

Cette formation vous guide vers la création d'un massage bien-être personnalisé d'une heure. Vous améliorerez votre présence en tant que masseur pour préserver votre énergie et votre bien-être et développerez une écoute plus profonde et sensitive.

Vous apprendrez des mouvements de massage pour le dos, les bras et les mains, du ventre, de la tête et du visage avec des exercices favorisant la connexion intuitive et l'adaptation aux besoins du massé.

Chaque participant créera ensuite un massage personnalisé en intégrant toutes les techniques apprises, pour apporter une relaxation profonde et un rééquilibrage global du corps.

JOUR 1 : INTRODUCTION A L'APPROCHE SENSORIELLE ET HOLISTIQUE

Notion de Présence et Préparation au Massage

- **Accueil et introduction**

Présentation des participants et du formateur, clarification des attentes et des objectifs.

- **Introduction à la "présence du masseur"**

- Comprendre l'importance de la présence et de l'écoute attentive pour éviter la fatigue physique et l'épuisement émotionnel.
- Techniques de relaxation et de respiration pour se centrer avant de masser, afin de préserver son énergie.
- Exercices d'ancrage et de respiration consciente pour une meilleure connexion avec le massé et une approche holistique.



- **Atelier pratique : Connexion avec soi-même et avec le massé**
Exercices d'écoute sensorielle : ressentir son propre corps, adapter son énergie, établir une connexion bienveillante.

Techniques pour le Dos et les Bras

- **Approfondissement de la connexion par la présence**
 - Pratique de la méditation en mouvement pour cultiver une présence ancrée.
 - Techniques pour éviter la "pollution émotionnelle" et rester centré : exercices de visualisation et de libération des tensions.
- **Pratique sur le dos et les bras**
 - Exploration des techniques de massage pour le dos : pressions profondes, mouvements circulaires, et variations de rythme.
 - Massage des bras.
 - Écoute active du corps du massé et ajustement de la pression et du rythme.

JOUR 2 : DEVELOPPEMENT DE LA SENSIBILITE ET PRATIQUE DU MASSAGE HOLISTIQUE

Techniques de Base pour les Membres Inférieurs

- **Introduction aux mouvements de base**
 - Découverte des mouvements de pression douce, d'étirements légers et de rythmes variés pour s'adapter aux différentes parties du corps.
 - Mouvements adaptés aux jambes et aux pieds : pressions profondes, étirements et relâchement progressif.
- **Pratique en binôme : Approche des jambes et des pieds**
 - Mise en pratique des mouvements de massage pour les jambes et les pieds, en alternant entre mouvements doux et profonds.
 - Observation et ajustement de la respiration du masseur et du massé pour une relaxation profonde.
 - Échanges de ressentis et retour d'expérience pour affiner les gestes et améliorer la connexion.

Massage des Mains et Perfectionnement de l'Écoute Sensorielle

- **Approfondissement de la perception sensorielle**
 - Exercices de ressenti énergétique : développer sa sensibilité énergétique



- Pratique de l'écoute sensorielle en binôme pour adapter le massage de manière intuitive.
- **Massage des mains et intégration des techniques apprises**
 - Apprentissage des mouvements de massage spécifiques pour les mains, incluant des pressions et des étirements adaptés.
 - Travail sur la fluidité entre chaque geste et l'importance du rythme pour accompagner le massé vers une détente profonde.
 - Session de feedback pour échanger sur les ressentis, affiner la technique et renforcer la connexion intuitive.

JOUR 3 : CREATION D'UN MASSAGE PERSONNALISE ET APPROFONDISSEMENT DES TECHNIQUES DE RELAXATION

Massage du Ventre, de la Tête et du Visage

- **Introduction à la fabrication d'une huile de massage aux huiles essentielles**
 - Présentation des bases de l'aromathérapie et des bienfaits des huiles essentielles dans le massage.
 - Atelier pratique de préparation d'une huile de massage adaptée aux besoins de relaxation (choix d'huiles).
 - Application de l'huile fabriquée pendant le massage pour une expérience sensorielle complète.
- **Massage du ventre, du visage et de la tête**
 - Techniques douces et apaisantes pour le ventre, favorisant le relâchement des tensions émotionnelles.
 - Mouvements délicats et circulaires pour le visage et la tête, invitant à la relaxation profonde et au lâcher-prise.

Création d'un Massage d'une Heure et Retour d'Expérience

- **Atelier de création de son propre massage d'une heure**
 - En binôme, chaque participant crée une séance complète en intégrant les techniques apprises (pieds, jambes, dos, bras, ventre, visage et tête).
 - Élaboration d'un protocole personnalisé qui reflète la sensibilité et le style unique de chaque masseur.
 - Pratique supervisée pour affiner les gestes, ajuster la pression et créer une transition fluide entre chaque zone.



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

286, avenue de Grande-Bretagne - 31300 TOULOUSE

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

- **Session finale : Feedback, ajustements et bilan**

- Retour d'expérience : les participants partagent leurs ressentis et explorent des pistes pour continuer à développer leur pratique.
- Révisions et conseils pour une pratique autonome, tout en préservant la présence et le bien-être du masseur.

Ce programme sur trois jours intègre la progression nécessaire pour que chaque participant puisse acquérir une approche intuitive et personnelle, tout en respectant les besoins de bien-être du masseur et du massé.

A la suite de cette formation, vous serez capable de créer un protocole entier de 1h00 ou moins pour l'adapter entièrement à votre rythme et aux besoins des massés.

POINTS FORTS DE LA TECHNIQUE

- Différents protocoles possibles d'une heure ou mini massages de 5 à 10 min adaptés au temps disponible.
- Approche globale (physique, psychique, énergétique)
- Massage enveloppant et très profond.
- Détente profonde, relâchement physique et équilibrage mental et émotionnel.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- D'acquérir les connaissances de la pratique du massage et du toucher bien-être
- D'utiliser de nouveaux outils : importance de la présence, techniques douces afin d'amener une relaxation profonde, de faire circuler les différentes énergies et de soulager les tensions musculaires.
- Favoriser le lâcher prise et l'équilibre global du corps et de l'esprit.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

Tables de massage

Huile

RECOMMANDATIONS

Serviette de bain

Tenue souple



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

286, avenue de Grande-Bretagne - 31300 TOULOUSE

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

METHODES PEDAGOGIQUES

Le support pédagogique présente, en intégralité, chacun des thèmes couverts par la formation, appuyé par des photos illustrant chaque mouvement pour une meilleure mémorisation.

Possibilité de filmer le protocole des techniques du massage.

Les pratiques se dérouleront en binômes. Les participants masseront et se feront masser à tour de rôle afin de sentir les bienfaits de cette technique et de pratiquer.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 au maximum

FORMATEUR

Jérôme RICHARD

Hypnothérapeute et formateur en techniques sensorielles

Praticien de massage traditionnel Thaïlandais et réflexologie plantaire

Intervenant auprès des salariés et professionnels de santé en techniques de relaxation sensorielles.

DUREE ET HORAIRES

3 journées présentiels

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32