



HYPNOMASSAGE ET TOUCHER BIEN-ÊTRE

PUBLIC CONCERNÉ

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

RÉSUMÉ

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, le ventre, la tête et le visage avec des exercices favorisant la connexion intuitive et en utilisant des techniques d'hypnose sensorielle pour favoriser la détente et l'écoute des 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.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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 d'hypnose douce 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.



JOUR 1 : INTRODUCTION A L'APPROCHE HOLISTIQUE ET PREPARATION AU MASSAGE

Notion de Présence et Préparation au Massage

- **Accueil et introduction**
Présentation des participants et du formateur, clarification des attentes et des objectifs.

- **Préparation de l'environnement et du matériel nécessaire**
 - Préparation du matériel et de l'environnement
 - Organisation de la séance, accueil et prise en charge du massé.
 - Préparation d'un questionnaire pour évaluer les attentes, besoins et antécédents médicaux du patient pour mieux préparer son protocole
 - Précautions et mesures d'hygiène.

- **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 pour un meilleur contact avec le massé et une approche holistique.

- **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.

- **Découvertes des techniques d'hypnose et d'écoute pour favoriser le lâcher prise**
 - Préparation du massé et proposition de musique ou de détente guidée
 - Utilisation de sa voix et communication adaptée pour favoriser une relaxation profonde.



JOUR 2 : DEVELOPPEMENT DE LA SENSIBILITE ET PRATIQUE DU MASSAGE

Techniques en position ventrale pour le massage du dos

- **Pratique dos**

- Exploration des techniques de massage pour le dos : pressions profondes, mouvements circulaires et variations de rythme.
- Écoute active du corps du massé et ajustement de la pression et du rythme.

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.

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.



JOUR 3 : PRATIQUE DU MASSAGE SUITE

Massage des Mains et des bras

- **Massage des mains**
 - Apprentissage des mouvements de massage spécifiques pour les mains et les bras, incluant des pressions et des étirements adaptés. (notions de réflexologie palmaire)
 - 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 et affiner la technique.

Massage du ventre et du bas du corps

- **Massage du ventre**
 - Techniques douces et apaisantes pour le ventre, favorisant le relâchement des tensions émotionnelles.
- **Massage des jambes et des pieds**
 - Utilisation de techniques de massages thaïlandais pour les jambes
 - Notion de réflexologie plantaire pour accentuer la détente.

JOUR 4 : PRATIQUE DU MASSAGE SUITE

Massage de la tête et du visage

- **Massage de la tête, du visage et de la nuque**
 - Mouvements délicats et circulaires pour le visage
 - Techniques de massage de la nuque pour une meilleure relaxation musculaire.

Fabrication d'une huile de massage

- **L'importance de l'aromathérapie dans le massage**
 - Présentation des bases de l'aromathérapie et des bienfaits des huiles essentielles dans le massage
 - Précautions d'emploi.



- **Introduction à la fabrication d'une huile de massage aux huiles essentielles**
 - 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.

Création d'un Massage d'une Heure

- **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).

JOUR 5 : PRATIQUE DU MASSAGE SUITE

Création d'un Massage d'une Heure (suite)

- 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.
- **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 cinq 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 du massé.



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.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

Tables de massage

Huile

RECOMMANDATIONS

Serviette et peignoir de bain

Tenue souple

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 déroulent en binômes. Les participants massent et se font masser à tour de rôle afin de pratiquer et de sentir les bienfaits de cette technique.

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.



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

DUREE ET HORAIRES

5 journées présentielles

De 9 h à 12 h 30 et de 13h30 à 17 h

ACCESSIBILITE

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

Veillez 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