



---

## **MASSAGE ET TOUCHER BIEN-ÊTRE**

***CREEZ VOTRE MASSAGE SIGNATURE***

---

### **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, 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.

### **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 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.



### 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