



## PROGRAMME DE FORMATION

---

### MASSAGE APPROFONDISSEMENT DOS

**Difficulté :** ★★☆☆☆

**Effectif :** 4 stagiaires max.

**Pré-requis :** Aucun

**Matériel :** table/huiles/huiles essentielles

**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Durée protocole :** 30 mn

**Tarif :** 150 € en financement personnel

**Lieu :** 8 rue du Gévaudan BEZIERS

**Formation présentielle.**

**Formateur :** ABBAL Cindy, praticienne et formatrice agréée en massages bien-être.

**Validation :** Attestation de stage.

#### PRESENTATION DU MASSAGE SPECIAL DOS :

La demande en terme de massage bien-être est très large et variée. Toutefois, le dos est la partie du corps la plus sollicitée et donc soumise à des tensions diverses et variées qui peuvent se localiser autant sur les cervicales, trapèzes, lombaires, que sur le nerf sciatique.

Le praticien devra alors avoir en sa possession un large panel de manœuvres et de techniques adaptées à l'inconfort de son client. Le massage au dos aux huiles essentielles va permettre de soulager efficacement les tensions des cervicales jusqu'au bassin. Le stress physique et psychique de tout le corps sera traité pour atteindre une réelle relaxation et un soulagement durable.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation :

- Le stagiaire aura révisé et peaufiné les techniques déjà en sa possession pour les adapter de façon réfléchiée et appropriée à sa clientèle.

- Il aura acquis de nouvelles manœuvres pour satisfaire au mieux la prise en charge de cette partie du corps.
- Il saura effectuer un protocole de 30 minutes spécial dos en y intégrant l'utilisation des huiles essentielles relaxantes et décontractantes.
- Il aura acquis de solides notions d'anatomie et de connaissances des pathologies du dos pour orienter avec douceur et savoir-faire sa pratique.

### **PROGRAMME :**

**Jour 1** : Horaires matin : 9 h 30 - 12 h 30

13 h 30 – 17 h 30

- Présentation du (des) stagiaire (s), son (leur) parcours, ses (leurs) attentes.
- Connaissances théoriques sur : l'anatomie du dos (muscles, os, tendons et articulations), les pathologies douloureuses du dos, le stress et ses conséquences sur le dos, les huiles essentielles dans la prise en charge du dos et l'importance de la qualité du toucher.
- Révision des manœuvres déjà acquises par l'expérience du stagiaire (anciennes formations)

Horaires Après-midi : 13 h 30 – 17 h 30

- Pratique de nouvelles techniques de massages sur le dos en binôme (pratiques de manœuvres issues du suédois, deep tissue, tuina, lomi-lomi, etc).
- Cas pratiques : bien choisir et adapter son toucher en fonction de l'anamnèse et du ressenti de la clientèle.
- Enchaînement d'un protocole à la fois réfléchi et intuitif.
- Evaluation finale et réajustement.
- Remise de l'attestation.