

PROGRAMME DE FORMATION

ATELIER SOUFFLE & MOUVEMENT

OBJECTIFS

- Faire prendre conscience aux praticiennes que le massage n'est pas qu'un simple déroulé de protocole et d'enchaînements de manœuvres, mais un véritable travail de présence, de toucher, de conscience du fonctionnement du corps et de l'impact sur le bien-être et la détente durablement.
- Apprendre des pratiques simples de respirations et savoir les intégrer dans un protocole.
- Apprendre des pratiques simples d'étirements et de mobilité par zone du corps et savoir les intégrer dans un protocole.
- Apprendre des techniques plus modernes, à s'adapter aux besoins

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.
- Présentation de l'atelier formation.
- Notions sur les bienfaits du toucher en s'appuyant sur études scientifiques (système nerveux, système hormonal, fascias, nerf vague) : « Un corps en sécurité ne lutte plus, il se relâche et se régénère ! »
 - Le système nerveux en tant que chef d'orchestre du corps et son action sur le stress.
 - Le nerf vague pilier du système para sympathique et son action sur la récupération
 - Les impacts sur les tensions musculaires, viscérales, la circulation sanguine et lymphatique
 - Les bienfaits de la respiration et des étirements pour la régulation et l'action sécurisante sur le système nerveux, soit le relâchement et la détente profonde et durable.
- Apprendre à guider une respiration simple : la respiration abdominale et diaphragmatique. Démonstration et pratique en binôme. Mise en situation dans le massage.
 - Favorise le relâchement profond en calmant le système nerveux et les tensions musculaires, créer de l'espace dans le corps qui se dépose, l'esprit s'apaise. Réduit l'anxiété.
- Micro guidage de lâcher prise pour le retour au calme après le déjeuner
- Stomach vacuum. Démonstration et pratique
 - Le ventre comme 2e cerveau. Auto massage des organes internes, confort digestif, conscience corporelle, libération du diaphragme, focus sur une zone spécifique, intégration dans le massage.

- Respiration d'une zone du corps guidée par la main pour créer de l'espace et de la conscience.
 - Relâchement des tensions dans une zone spécifique du corps, contractée, tendue, verrouillée telle que la zone occipitale, les articulations (épaules, bassin, genoux).
Concentration et prise de conscience corporelle.
- Révisions, mise en pratique en binôme et résumé de la journée.

JOUR 2

- Echauffement des participants avec des mouvements articulaires doux pour commencer à travailler dans de bonnes conditions
- Démonstration de la formatrice face antérieure : installation du receveur sur la table de massage avec une prise de contact en contracté relâché pour la prise de conscience tension versus décontraction.
- Démo et pratique. Etirements des membres inférieurs face antérieur : traction des jambes, flexion des chevilles, flexion rotation des hanches, adducteurs et piriforme, et comment les intégrer au massage.
 - Bienfaits multiples : lubrification articulaire, circulation des fluides, relaxation myofasciale, relâchement des rigidités, amélioration de la mobilité et de l'amplitude de mouvement, détente du système nerveux, éviter les douleurs chroniques, amélioration de la posture, récupération après une pratique sportive. Liés au massage et en utilisant la respiration, les étirements enrichissent la pratique et permettent d'aller plus loin, là où le massage seul ne suffit pas.
- Etirements des membres supérieurs : bras, épaules, nuque. Mêmes bienfaits
- Etirements des membres inférieurs et supérieurs de la face postérieure. Jambes, psoas, bras, épaules. Flexion, rotation, étirements passifs et dynamiques. Démo et pratique. Mêmes bienfaits.
- Récapitulatif de la journée. Mise en pratique en proposant aux stagiaires d'improviser une séance courte en binôme avec au moins une technique de respiration et 4 étirements pour contrôler les connaissances.
- Bilan de formation.

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émarginée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

2 Jours : 16 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

560 € nets par stagiaire