

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES, POSTURES ET UTILISATION DU POIDS DE CORPS EN MASSAGE

OBJECTIFS

- Acquérir les bases d'une pratique ergonomique, fluide et durable en massage.
- Adopter une bonne posture et un alignement corporel essentiel à une bonne pratique
- Adopter les bons gestes en fonction des besoins de sa cliente
- Comment et pourquoi utiliser son poids de corps lors d'un massage

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Professionnels du bien-être.

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.
- Présentation du formateur et des stagiaires
- Présentation du déroulé pédagogique et du programme de la formation
- L'ergonomie pour le praticien en massage
- Préventions des douleurs et fatigue.
- Les bases posturales pour un bon alignement corporel
- Décryptages des manœuvres douloureuses pour les éviter
- Démonstrations de manœuvres types avec le poids de corps, les bons gestes et les bonnes postures : fentes, bascules, appuis
- Exercices et mises en pratique en binôme
- Corrections personnalisées
- Travail sur table sur petite zone (pied) et sur grande zone (dos) puis sur tout le corps
- Evaluation à la réalisation des manœuvres
- Bilan de formation.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- 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 émargée
- 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

1 Jour : 8 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

280 € nets par stagiaire