Formation Massage profond dos et cervicales

La formation MASSAGE PROFOND DOS ET CERVICALES a pour objectif de devellopper vos compétences techniques et spécifiques dans le domaine du bien-être.

Cette formation va vous permettre de perfectionner le massage pour soulager les tensions musculaires de la nuque, des trapèzes, des omoplates , des épaules et des lombaires.

Le travail est précis et personnalisé et s'effectue sur l'ensemble du dos. Plusieurs techniques de massage seront utilisées (californien, suedois, acupression et étirements ciblés) afin de permettre de dénouer les tensions/contractions du dos , mais aussi de ressentir une relaxation profonde.

Ce massage est trés apprécié des sportifs, des personnes ayant un travail difficile une mauvaise posture (ordinateur, port de charge, conducteur ...) et également pour personne stressée et tendue.

Durant cette formation, vous apprendrez:

- l'anatomie du dos
- le repérage des zones en tension
- le protocole spécifique du massage
- les étirements adaptés
- les points d'acupression pour libérer certaines zones

Travail en binome sur la journée de formation.

A l'issue, vous recevrez une attestation de formation et un livret pédagogique reprenant les manoeuvres.

1 Jour - 7h de formation

Lieu : SAINT CHAMAS (13250)

Plus d'infos :

06 86 81 33 86 ou celineb.formation@gmail.com

Formateur : CELINE BERDOT

Objectifs visés

- Maîtriser la technique du massage dos et cervicales
- Développer ses compétences dans le secteur du bien-être
- Respecter et maîtriser des règles d’hygiène et de la règlementation liée au massage dos et cervicales
- Proposer un service adapté aux besoins de la clientèle en la conseillant et l’informant sur la technique enseignée

Méthode d'évaluation

- Cas pratique

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Accueil et présentation des participants , du formateur et de la formation
- Partie théorique du livret, anatomie du dos, gestes et postures, hygiène, contre-indications et conseils de vente
- Démonstration et pratique des étirements ciblés
- Démonstration et pratique des manoeuvres du massage
- Démonstration et pratique des points d'acupression
- Révision de toutes des manoeuvres
- Evaluation finale et questions / réponses de fin de stage

Informations complémentaires

Durée : 7 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis : Pas de pré-requis.

Public concerné : Tous public

Tarif 250,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)