



PLAN DE FORMATION MASSAGE ETOILE (TETE-MAINS-PIEDS)

Le massage Etoile permet de proposer une relaxation profonde grâce aux nombreuses terminaisons nerveuses et zones réflexes situées sur ces 3 zones : Tête - Mains - Pieds. Une combinaison parfaite qui s'équilibre et harmonise tout en douceur. A la fois Lent, Doux et Profond grâce un enchaînement de manœuvres relaxantes, de points d'acupressions et de mobilisations douces.

OBJECTIF

- ✓ Apprendre et connaître les différentes techniques de massage
- ✓ Savoir réaliser une séance de massage de 1h exclusivement réalisée sur la tête, les mains et les pieds
- ✓ Savoir réaliser une séance allant de 15mn à 30mn pour chaque zone
- ✓ Comprendre comment combiner le contenu de cette formation avec les autres techniques de massage

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon)
- Matériel à apporter par le stagiaire :
1 petite et 2 grandes serviettes + stylo pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

L'action de formation Massage Etoile s'adresse à tout public.

PREREQUIS NECESSAIRE

Pas de prérequis technique. Cette action de formation peut être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1 matin :

Théorie :

Anatomie de la tête

Indications - contre-indications - précautions

Pratique :

- ✓ Apprentissage du protocole par séquence du haut du buste : pectoraux, trapèzes, nuque
- ✓ Apprentissage du protocole par séquence du crâne : shampoing, points réflexes shiatsu

Jour 1 après-midi :

Apprentissage du protocole par séquence du visage : alternance des techniques drainantes, stimulantes, relaxantes, shiatsu.

Enchaînement du protocole complet

Jour 2 matin :

Session de questions-réponses

Théorie :

Anatomie de la main

Anatomie du pied

Indications - contre-indications – précautions

Pratique :

- ✓ Apprentissage du protocole, par séquence, de la main
- ✓ Apprentissage du protocole, par séquence, du pied : alternance des techniques drainantes, stimulantes, relaxantes, shiatsu.

Jour 2 après-midi :

Apprentissage du protocole par séquence du pied (suite) : alternance des techniques drainantes, stimulantes, relaxantes, shiatsu.

Jour 3 matin :

Session de questions-réponses

Révision et enchaînement des 3 zones : Tête + Mains + Pieds

Jour 3 après-midi :

Evaluation finale

Bilan de fin de formation

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques
- ✓ Donneur/receveur à tour de rôle
- ✓ Fiche d'évaluation remise par le formateur
- ✓ Contrôle des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour

TARIF : 525€