



PLAN DE FORMATION MASSAGE BAMBOUS

Le massage aux bambous est originaire des pays d'Asie mais aussi d'Afrique. Il permet une profonde détente musculaire en accentuant les mouvements du masseur. En termes d'intensité, il peut varier du relaxant au tonique. Il est également réputé pour sculpter la silhouette grâce à son pouvoir raffermissant, et est également très drainant.

OBJECTIF

- ✓ Réaliser un massage aux bambous d'une durée de 1h00 à 1h30
- ✓ Maîtriser les techniques de massage avec les bambous de différentes tailles et formes : lissages, pétrissages, effleurages
- ✓ Adapter les bonnes postures

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, kit de bambous).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
 - 1 serviette de 50*100 cm pour couvrir la poitrine
 - 2 grandes serviettes de 70-80*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) : 1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
 - 1 plaid pour les plus frileux
 - 1 serviette à main
 - stylos pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté, de la santé / personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Avoir pratiqué un massage à l'huile au préalable.

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 : 7h

Matin :

Théorie :

- Histoire
- Indications, contre-indications au massage et précautions
- Spécificités du massage aux bambous et prise de contact avec les différents bambous
- Questions / réponses

Pratique :

Chaque participant est à tour de rôle donneur et receveur
Démonstration du massage du dos et Mise en pratique par les stagiaires
Début de démonstration du massage des jambes face antérieure puis pratique
Correction de chaque manœuvre par la formatrice

Après-midi :

Fin de démonstration du massage de la jambe arrière puis pratique
Démonstration du massage des jambes face antérieure puis pratique
Correction de chaque manœuvre par la formatrice
Synthèse de la journée

JOUR 2 : 7h

Matin :

Session de questions / réponses
Démonstration du massage du décolleté puis pratique
Correction de chaque manœuvre par la formatrice
Révision complète du massage

Après-midi :

Evaluation et debriefing post-évaluation

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

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

DUREE : 2 jours – 14h

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

HARMONY FORMATION – Angéline Villemaux
3 Place Octogonale 77700 CHESSY - Tél : 06 19 35 26 47 –
e-mail : harmonyformation@gmail.com - site : www.harmonyformationmassage.fr
SIRET 511892 689 00031 - Code NAF 8559A - Organisme de Formation n°11770493777