

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Pause Précieuse en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manœuvres et leurs bonnes exécutions et ceci afin de le proposer comme nouvelle prestation à sa clientèle.

PUBLIC CONCERNÉ

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

CATÉGORIE DE L'ACTION

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

MOYENS TECHNIQUES

Matériel fourni : tables de massage, matelas chauffants, linge et huile

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Travail sous forme de binôme

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Réalisation d'un protocole complet par chaque apprenant en 2^{ème} partie de 2^{ème} journée.

MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'un massage pause précieuse dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manœuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

INTERVENANTE

Alexandra FLORENCIO : Formatrice depuis 2006, diplômée d'un BTS d'esthétique, a eu également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Alexandra a, par ailleurs, suivi des études en kinésiologie, médecine chinoise, réflexologie plantaire. Diplômée de la formation de formateur depuis septembre 2018.

INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

DURÉE

Nombre d'heures 16 heures.

PARTICIPANTS

Par groupe de 8 (huit) maximum

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION :

Massage Pause Précieuse

1er JOUR :

09h30-10h00

Présentation du groupe

10h30-12h30

Théorie

Historique

Qu'est-ce que le modelage pause précieuse ?

Comment se déroule une séance de modelage pause précieuse

Buts et objectifs

Techniques employées : Apprentissage de la « reptation »

Étude de l'huile Essentielle à la rose

Étude des propriétés du quartz rose

Qualités requises

Bienfaits

Contre-indications

13h30-16h30

Démonstration des premières manœuvres

Prise de contact :

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : **Isabelle**

06.16.33.84.04 : **Alexandra**

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

-Poser deux compresses réchauffées à la vapeur de part et d'autre de la colonne vertébrale et exercer un mouvement lent et régulier avec les mains posées à plats

Recouvrir idem sur la nuque et les trapèzes

Découvrir une omoplate et poser une serviette chaude

Idem deuxième omoplate

RECOUVRIR ET DECOUVRIR LE COTE DROIT

Effleurage du pied droit à la main droite en A/R 3 fois

Effleurage du pied gauche à la main gauche en A/R 3 fois

Jambe Droite :

Glisser mains à plat à l'horizontale, du pied jusqu' 'au creux poplité. En revenant activer avec les deux pouces le point du milieu du mollet 3 FOIS

Effectuer un mouvement ondulatoire alterné sur toute la jambe

Masser longuement la voûte plantaire en ayant pris soin de surélever les jambes

« locomotives » sur toute la jambe

Mouvement croisé

Phalanges articulées tendon d'Achille

REFAIRE A L'IDENTIQUE JAMBE GAUCHE

Mise en pratique : les participants travaillent 2 par 2

16h30 18h : changement de groupe, les praticiens deviennent receveurs et les receveurs deviennent praticiens, apprentissage des mêmes manœuvres.

2ème JOUR :

09h30-10h30

Démonstration des manœuvres suivantes.

DOS :

Étirement en diagonale

Étirement flanc partir sur le bras, idem deuxième coté

Fouillage sur para vertebraux revenir en « tournicoti-tournicota »

Papillon sacrum

Fouillage sacrum

Pétrissage large flanc droit puis gauche

Pétrissage trapèze descendre sur le bras

Effleurage du bras jusqu'au bas du flanc

Recommencer à l'identique sur l'autre coté

Étirement coté (flanc plus jambe)

Idem deuxième côté

10h30-12h30

FACE AVANT

Visage :

Avec une serviette chaude exercer une légère traction sur le cou à l'inspiration et une traction douce vers la poitrine à l'expiration.

En soulevant légèrement la tête la faire rouler d'un côté puis de l'autre toujours avec la serviette

Effleurage alternatif du décolleté, trapèzes, nuque

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

Masser à la base des clavicules

Positionner la tête sur le côté et masser longuement le trapèze, idem de l'autre côté

Mains :

Avec une compresse chaude emballer la main et exercer des pressions avec toute la main

Huiler le bras et passer à l'arrière pour effleurer en partant de la main jusqu'au flanc en A/R

Idem de l'autre côté

Pieds :

Avec une compresse chaude

Effleurage cote intérieur puis extérieur

Modelage de la voûte plantaire

Les receveurs deviennent praticiens.

13h30-15h00	Prise de notes et synthèse du travail effectué.
15h00-16h30	Un groupe effectue un modelage complet tandis que les autres servent de modèle.
16h30-18h00	Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.
18h00-18h30	Remise des attestations de formation au massage pause précieuse

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64