

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être en capacité de dispenser un protocole de massage senior 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 senior 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 Senior

1er JOUR :

09h30-10h00 **Présentation du groupe**

10h00-11h30 **Théorie**

- Origine du massage Senior
- Présentation protocole allongé en position latéral de sécurité et du protocole assis
- Durée du massage Senior
- Prix Indicatif
- Produits utilisés
- Matériel nécessaire
- Contre-indications et indications du massage Senior

11h30-12h30 **Démonstration des premières manœuvres**

- Prise de contact
- Effleurage circulaire sur le sacrum
- Effleurage en aller/retour sur la colonne vertébrale

1bis allée de l'église - 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 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

- Pétrissage de la nuque
- Effleurage de la nuque
- Enveloppement de tout le dos
- Effleurage des paravertébraux
- Cercle de part et d'autre de la colonne
- Effleurage des trapèzes

Mise en pratique : les participants travaillent 2 par 2

13h30-16h30 Changement de groupe, les praticiens deviennent receveurs et les receveurs deviennent praticiens, apprentissage des mêmes manœuvres et des manœuvres suivantes.

- Enveloppement de tout le dos
- Mouvements circulaires sur le bassin
- Étirer chaque côté du bassin alternativement

POSITION LATÉRALE

- Effleurage de tout le côté
- Effleurage du bras
- Cercles sur tout le côté
- Cercles sur le bras
- Stimulation du dos
- Stimulation de la jambe
- Stimulation du bras
- Pressions circulaires dans le bas du dos

16h30-18h30 Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticiens.

FACE ANTÉRIEURE

- Appliquer l'huile sur tout le côté
- Cercles sur tout le côté
- Stimulation du décolleté
- Frictions jambes
- Frictions bras
- Faire plier la jambe et effectuer un effleurage
- Mouvement circulaire sur le genou
- Frictions du genou
- Pétrissage du mollet
- Effleurage de réunification
- Friction du pied dessus / dessous
- Effleurage du bras
- Effleurage de la main dessus / dessous
- Effleurage du visage
- Lissage des sourcils

- Harmonisation finale

Un premier groupe met en pratique. Inversement du groupe

2ème JOUR :

9h30-12h30 Protocole Assis

Prise de main

Effleurage dos mains

Effleurage intérieur main

Effleurage pouce

Mouvement circulaire poignet

Étirement du bras

Mobilisation du poignet

Pronation et supination

Pression légère et progressive sur tout le bras

Pression légère et profonde

Effleurage devant et derrière le bras

Effleurage avant-bras

Reprise de contact main dessus/dessous

Mobilisation du bras si ok traction vers le bas

Idem deuxième bras

Effleurage du bras pour se retrouver derrière avec le bout des doigts masser les trapèzes

Descendre sur paravertébraux avec index et majeur

Redescendre sur le bras pour sécuriser la main

Mise en pratique : les participants travaillent 2 par 2

13h30-15h00 Prise de notes et synthèse du travail effectué.

15h00-16h30 Un groupe effectue un massage complet tandis que les autres servent de modèles.

16h30-18h00 Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.

18h00-18h30 Remise d'un certificat de formation au Massage Senior

1bis allée de l'église - 64600 Anglet

06.29.10.15 07 11 11 11

06.16.33.84.04 : **Alexandra**

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

1bis allée de l'église - 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 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64