

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400, Toulouse

06 23 36 90 52 / weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z



Formation Massage Africain

Programme de formation

Description :

Le massage africain est un modelage bien-être dynamisant et enveloppant inspiré de techniques traditionnelles africaines.

Réalisé avec du beurre de karité ou des huiles végétales, ce massage associe de grands glissés, des étirements doux, des pétrissages, des vibrations et des mouvements rythmiques procurant une profonde sensation de détente et de bien-être.

Le protocole alterne des gestes fluides, enveloppants et toniques permettant d'offrir une expérience sensorielle dynamique et relaxante.

Inspiré notamment du roulé africain originaire du Kenya, ce massage favorise une sensation de légèreté, de relaxation et de confort corporel.

Cette technique s'inscrit exclusivement dans une démarche de bien-être et ne présente aucun caractère thérapeutique, médical ou paramédical.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Grands lissages enveloppants
- Étirements doux et mobilisations corporelles
- Pétrissages dynamiques et rythmés
- Vibrations et mouvements stimulants
- Techniques spécifiques du roulé africain
- Gestes fluides et enveloppants
- Enchaînements dynamiques et harmonieux des différentes séquences du massage
- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Adaptation de l'intensité et de la pression selon les zones du corps et le confort du modèle

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une profonde sensation de détente et de relaxation
- Favoriser le bien-être et le lâcher-prise
- Offrir une expérience sensorielle dynamique et enveloppante
- Apporter une sensation de légèreté et de confort corporel
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Stimuler une agréable sensation de dynamisme et de vitalité corporelle

Spécificité du massage africain

Le massage africain se distingue par son rythme dynamique, ses grands mouvements enveloppants et l'alternance entre techniques toniques et relaxantes.

Cette méthode associe différentes manœuvres inspirées de traditions africaines telles que le roulé africain afin de proposer un massage à la fois énergique, fluide et profondément relaxant.

Objectifs de la formation :

- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique du massage africain.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage africain.
- Réaliser un protocole structuré de massage africain en respectant les différentes séquences du soin.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des manœuvres du protocole.
- Garantir la sécurité, le confort et le bien-être du modèle tout au long du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Professionnels du bien-être, spas et instituts.
- Personnes en reconversion professionnelle souhaitant se spécialiser dans les massages du monde.

Prérequis :

Avoir des bases dans le massage.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650, Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas ou cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

0623369052

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative, alternant théorie, démonstration et mise en pratique.
- Démonstrations détaillées de la formatrice suivies d'exercices guidés par séquences.
- Support pédagogique complet remis à chaque stagiaire (théorie et protocole illustré).
- Utilisation de beurre de karité ou d'huile pour la pratique, et musique africaine relaxante pour favoriser l'immersion sensorielle.
- Travail en binôme, permettant de ressentir et maîtriser les techniques.
- Ambiance propice à la concentration et au bien-être.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des manœuvres et le respect du protocole.
- Fiche de présence émarginée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Introduction théorique : historique, principes, bienfaits, indications et contre-indications du massage africain.
- Étude des gestuelles spécifiques : glissés, étirements, roulés et pétrissages.
- Découverte des huiles végétales et du beurre de karité utilisés durant le protocole.
- Démonstration et pratique de la première partie : prise de contact et massage de la face postérieure des jambes.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage africain.
- Démonstration et pratique du massage du dos.
- Correction individuelle des gestes, des postures et du rythme.
- Révision complète de la face postérieure.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision complète des séquences apprises et correction des gestes techniques.
- Démonstration et pratique de la face antérieure : jambes, ventre, bras, décolleté et visage.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Réalisation complète du massage africain en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.