

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 des points de tensions localisés****Programme de formation****Description :**

Le massage des points de tensions localisés est une technique manuelle de bien-être centrée sur des zones du corps particulièrement sollicitées au quotidien.

Cette méthode utilise des pressions progressives, des gestes ciblés et des manœuvres de détente afin de favoriser le relâchement, le confort corporel et le bien-être global.

Le protocole permet de travailler différentes zones du corps présentant des sensations de tensions ou de crispations tout en adaptant la pression et le rythme selon le confort du modèle.

Cette technique associe précision gestuelle, qualité du toucher et fluidité des mouvements afin de procurer une profonde sensation de détente et de relâchement.

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

- Pressions manuelles progressives et ciblées
- Techniques de détente des zones de tensions localisées
- Lissages et gestes enveloppants
- Pressions glissées et mouvements circulaires
- Travail des zones du dos, de la nuque, des trapèzes, des jambes et du ventre
- Techniques de relâchement et de confort corporel
- Gestes de précision et adaptation de la pression
- Travail de la posture professionnelle et de la fluidité gestuelle
- Enchaînements fluides des différentes séquences du protocole

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Favoriser la détente et le bien-être global
- Procurer une sensation de relâchement corporel
- Aider à diminuer les sensations de tensions et de crispations
- Apporter une sensation de confort et de légèreté
- Offrir un moment de relaxation profonde
- Favoriser le lâcher-prise et la détente physique

Spécificité de la technique

Cette méthode se distingue par un travail manuel ciblé sur différentes zones du corps présentant des sensations de tensions localisées.

L'approche repose sur l'adaptation des pressions, du rythme et des gestes selon les zones travaillées et le confort du modèle tout en conservant une approche relaxante et enveloppante.

Objectifs de la formation :

- Repérer les zones de tensions musculaires localisées et adapter le massage selon les besoins du receveur.
- Maîtriser les techniques manuelles spécifiques du massage des points de tensions localisés.
- Différencier une tension musculaire diffuse d'une zone de crispation ponctuelle.
- Réaliser un protocole structuré en respectant les différentes zones du corps et le confort du modèle.
- Gérer le rythme, la posture et la pression des manœuvres selon les tensions travaillées.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Réflexologues souhaitant apporter des techniques complémentaires à leur pratique.
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun

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 et 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
06 23 36 90 52
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 et pratique.
- Démonstration par le formateur suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie, illustrations pédagogiques et protocole détaillé.
- Tableau blanc et ordinateur pour projeter des illustrations pédagogiques.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la concentration, à la détente et au bien-être.

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

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

Formateur :

- Technicien de bien-être certifié de l'école privée ARNIKA.
- Formation de formateur double compétences certifiée chez L.A Conseils, actuel OPUS FABRICA.
- Professeur en techniques manuelles non médicales et en bio-énergie auprès de l'école U.C.S.H.E d'Anglet.
- 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, l'adaptation de la pression, 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 participants, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Introduction à la méthode : origine des points de tensions localisés, principes d'action et bienfaits du massage bien-être profond.
- Revue simplifiée des principales zones musculaires concernées.
- Identifier les différences entre une tension musculaire diffuse et une zone de crispation ponctuelle.
- Atelier d'automassage guidé : prise de conscience corporelle et repérage des zones de tensions.
- Début de la pratique habillée en binôme : nuque, trapèzes, bas du dos et jambes.
- Échanges pédagogiques et premiers ressentis. Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage des points de tensions localisés.
- Apprentissage de la méthodologie de massage à l'huile sur table.
- Démonstration du protocole puis pratique en binôme sur le dos complet.
- Travail spécifique sur les zones propices à la surcharge musculaire.
- Adaptation des pressions, respiration du praticien, posture et rythme du soin.
- Retour collectif, recueil des impressions et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Récapitulatif de la première journée, retour sur les ressentis et révision des gestes techniques.
- Démonstration puis pratique des jambes face postérieure et face antérieure.
- Initiation à la pratique sur la zone de l'abdomen selon le confort du receveur.
- Corrections individualisées des gestes, de la posture du praticien et de la fluidité du protocole.
- Adapter le rythme, la pression et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Synthèse partielle et révision globale du protocole.
- Mise en situation : pratique en autonomie supervisée, habillée puis huilée, sur différentes zones du corps selon les besoins.
- 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.