



*S'inspirant de techniques traditionnelles japonaises, tels que le Amma ou Shiatsu, toujours abondamment pratiquées en Asie, le massage assis gagne du terrain en Europe depuis les années 80 avec un enthousiasme qui ne se dément pas du fait de son efficacité et de sa rapidité d'application.*

**Durée :** 3 jour(s)

**Tarif :** 660,00 € Net / personne

**Tarif Intra :** Nous contacter

### PUBLIC

Toute personne intéressée par les métiers émergents ou en quête de disposer d'un massage usuel, facile de compréhension, aisé d'application. Tout professionnel du secteur médical et paramédical. Tout spécialiste du soin et de la remise en forme.

### OBJECTIFS

L'effet « détente corporelle et dynamisation de la personne » de cette méthode parfaitement adaptée à notre société moderne pour éliminer le stress, la fatigue, les tensions musculaires. Une détente maxi en un temps mini ! Agissant sur les méridiens d'acupuncture, il détend et réénergise la personne, produisant un maximum d'efficacité en un minimum de temps.

### FORMATEUR(S)

**Sylvette GUEDJ**

- Art-Thérapeute
- Praticienne en techniques psycho-corporelles
- Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne

### METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

- Prise de contact avec les stagiaires. Historique et bienfaits du massage assis. Préparation de l'espace, prise de contact et accompagnement du client. Démonstration et acquisition du massage assis...
- Comprendre le protocole, sélectionner les manoeuvres idoines et enchaîner les séquences. Techniques de base du massage assis. Etude des zones du corps où l'énergie a tendance à stagner et provoquer accumulation de tensions, douleurs ou blocages...
- Obtenir le maximum d'efficacité de chaque geste en réduisant l'effort fourni. Techniques de respiration, apprendre à se centrer. Savoir adapter les techniques au sol sur une chaise, voire sur un fauteuil ...
- Etude, bienfaits et mise en pratique des gestes principaux du massage assis : Pressions, étirements, pressions douces, percussions, massages... Travail sur les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains et la tête, à travers les habits ...
- Déterminer le champ d'action du massage, organiser le déroulement d'une séance. Exercices de prise de conscience du ressenti et de verbalisation. Pratique en binôme ...
- Correction des gestes par le formateur. Gestion du temps du massage. Manuel de support de cours et Certificat de Formation délivré à chaque stagiaire...

### SESSIONS

Contactez nous