



## PROGRAMME DE FORMATION

### Massage Bien-Etre Lomi Lomi

**Date du stage** : nous contacter      **Durée du stage** : 2 jours – 14h      **Horaire** : de 9h à 13h et de 14h à 17h

**Lieu** : 120 impasse de Lachaud - 43200 LAPTE

**Public concerné** : Toute adulte en activité lié au bien être ou pour les personnes faisant une reconversion professionnelle.

**Prérequis** : CAP Esthétique      **Nombre de participants maximum** : 12      **Coût horaire moyen par stagiaire** : 32,14 €

#### **DEMARCHE ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

La pédagogie sera active et participative. Elle alternera :

- Les apports d'informations théoriques de l'animateur ainsi que les démonstrations
- Les ateliers pratiques et mise en situation par groupe de 2
- Les outils et produits théoriques de l'animateur ainsi que les démonstrations
- Un support de cours permet d'expliquer chaque mouvement grâce à des photos, des schémas et des textes explicatifs. Ce document est remis à chaque participant.
- Des tables de massages ainsi que les bols sont mis à disposition des élèves.

L'enseignement donné est surtout axé sur le côté pratique. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur deux participants volontaires. Les participants reproduisent ensuite les gestes vus quelques minutes plus tôt grâce à la formation de binôme. L'un massera sur l'autre, puis les rôles seront inversés. Ils connaîtront ainsi le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. La formatrice corrigera alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondront aux questions des uns et des autres. La formatrice veillera à ce que les participants changent régulièrement de partenaires afin qu'il puisse s'entraîner sur des morphologies différentes.

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

Apprentissage du massage Lomi Lomi à travers des gestes, des postures un protocole spécifique nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais elle aborde aussi les conseils liés à cette pratique. Il permet au stagiaire de proposer une prestation en réponse à l'exigence de la clientèle en termes de technicité et de nouveauté.

#### **OBJECTIFS OPERATIONNELS ET EVALUABLES :**

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de donner la meilleure séance possible enseignée du massage enseigné, et ainsi de permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur ou de retrouver son dynamisme et de libérer ces tensions.

#### **SANCTION DE LA FORMATION :**

Au terme de la formation, le formateur procédera à l'évaluation permettant de déterminer si la technique est acquise et remettra une attestation de formation en fonction des résultats obtenus.

## CONTENU DE LA FORMATION

Accueil des participants.  
Présentation du formateur et des participants.  
Présentation du déroulement du stage.

Apprendre à se mettre en condition pour donner un bon massage, tel que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Un soin particulier est porté tout au long de la formation sur la posture et

l'utilisation du poids de notre corps afin d'éviter de se fatiguer rapidement, mais aussi de donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage.

Apprendre la technique : Les gestes spécifiques à la technique de la relaxation tibétaine sont enseignés.

Protocole pour une séance de 1h.

Aspects importants dans la pratique : origine, objectif et bienfaits, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect de la personne massée.

## **Jour 1**

- Origine du Massage de ce Massage Bien-Etre
- Bienfaits du massage
- Cadre légal de pratique.
- Code déontologique du praticien.
- Précautions et contre-indications.
- Démonstration et Apprentissage : Module Massage Jambes  
Module Dos Jambe Face dorsale
  
- Bilan de fin de journée avec chaque participant

## **Jour 2**

- Retour sur les travaux de la veille
- Démonstration et Apprentissage : Module Massage des jambes, ventre et bras  
Module Massage du visage
- Révision en fin de journée (donner / recevoir)
  
- Mise en situation du stagiaire : Installation du client et mises en garde.
- Temps de mise en commun des ressentis, difficultés rencontrées et questions.
- Bilan de fin de journée avec chaque participant

**Tests** : *Évaluation pratique de chaque participant et remise d'une attestation de suivi de stage à la fin de la journée.*