

Massage Assis

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.

PROGRAMME PREMIÈRE JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Présentation de l'intervenant
- Présentation des participants :
 - Connaissances et pratiques antérieures
 - Attentes de la formation
- Présentation du Massage Assis et de son historique
- Place du Massage Assis dans l'ensemble du Programme MTONDOS
- Présentation de la chaise, importance d'une bonne installation, réglages
- Démonstration du Massage entier par l'intervenant
- Etude apprentissage du début du protocole de massage assis :
 - Travail en binôme alterné après démonstration de la séquence par l'intervenant sur un élève.
 - Correction permanente de la gestuelle et de la posture des élèves pour un travail précis et efficace avec un minimum d'effort.
 - Ouverture
 - Points avec le coude

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Éveil psycho corporel : relaxation, assouplissements, pratique posturale
- Étude apprentissage de la suite du protocole
- Revision dos
- Bras
- Avant-bras
- Main-doigts
- Côté gauche et côté droit
- Étude des principes fondamentaux de la médecine chinoise utiles pour une bonne exécution du massage assis notion de méridiens, emplacement des points, circulation énergétique, dispersion-tonification.

DEUXIÈME JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Eveil Psycho corporel : relaxation, assouplissements, pratique posturale
- Revision jour 1
- Bas du dos
- Cou et tête

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Éveil Psycho corporel : relaxation, assouplissements, pratique posturale
- Finitions
- Percussions
- Revision de l'ensemble du protocole
- Exécution complète du massage dans sa durée impartie 20 minutes
- Questions-reponses

FORMATEURS

- Patrice Le Pihive

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures