

Derrière chaque geste une intention..L'ABCD pour apprendre le massage autrement..

Un massage comme une histoire, où chaque lettre devient un geste, chaque geste une intention une invitation au bien être...

Apprenez le massage autrement grâce à la méthode l' ABCD: une gestuelle guidée par les mots, les sensations et les intentions pour construire un massage fluide cohérent et harmonieux...

Une nouvelle approche qui permet de donner du sens à chaque manœuvre, de mieux mémoriser les enchaînements et de développer une gestuelle plus consciente, tout en laissant place au ressenti et à la créativité du praticien.

*Vous n'apprendrez pas seulement un massage, vous apprenez à le retenir, à le comprendre et à le vivre
Chaque lettre devient un geste, chaque geste une intention...*

DURÉE

16 heures • 2 jours

FORMAT

Intra-entreprise •
Présentiel*

GROUPE

1 à 4 personnes

PRÉREQUIS

aucun

Présentation

Cette formation propose une autre façon d'apprendre et de transmettre le massage : comprendre le geste pour mieux l'intégrer, lui donner une intention pour mieux le ressentir.

À travers la méthode ABCD, chaque manœuvre est associée à un mot, une intention ou une sensation permettant de construire progressivement un massage cohérent et naturel.

La transmission est placée sous le signe de la précision, de la bienveillance et du plaisir du toucher. L'objectif est d'acquérir une gestuelle, maîtrisée tout en développant son écoute, son ressenti et sa capacité à s'adapter à la personne massée.

Cette approche invite également chaque praticien à trouver son propre rythme, son propre fluide et à faire de la technique, un véritable langage du toucher.

Ce que cette formation apportera à ta clientèle :

- Une expérience enveloppante, où la fluidité des gestes et leurs intentions créent une sensation d'harmonie et de lâcher prise..
- Un massage sur mesure à chacune de ses visites...

Ce que cette formation t'apportera :

- Une méthode qui permet de donner du sens à chaque geste,
- Une facilité à mémoriser le protocole et de développer une pratique plus fluide, intuitive et personnelle,
- Des repères pour adapter son toucher, son rythme et son intensité au ressenti de la personne massée,
- Partager une transmission placée sous le signe de la précision, de la bienveillance et du plaisir du toucher, pour apprendre une méthode tout en développant son propre langage du massage...

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Adapter la pression, la vitesse et l'intensité des manœuvres au ressenti et aux caractéristiques de la personne massée,
- Adopter une posture professionnelle adaptée afin de préserver son confort et sa qualité de pratique,
- Identifier et comprendre les principes de la méthode ABCD et les intentions associées aux différentes manœuvres
- Mémoriser et reproduire les différentes manœuvres et leur enchaînement de manière précise et structuré
- Adapter la pression, la vitesse, l'amplitude et l'intensité des manœuvres ressenti aux caractéristiques de la personne massée
- Développer une gestuelle, fluide, harmonieuse et consciente en maintenant une continuité dans le massage
- Développer son écoute du corps et son ressenti afin d'ajuster sa pratique au cours du massage
- Adapter une posture professionnel, adapté, afin de préserver son confort, celui de la personne massé et la qualité de sa pratique
- Intégrer cette nouvelle prestation dans sa carte de soins et réfléchir à son positionnement tarifaire et commercial.

Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ

Professionnels du bien-être et de l'esthétique, personnes en reconversion professionnelle.

PRÉREQUIS

aucun

Durée et modalité d'organisation

- Durée : 16 heures, soit 2 jours
- Organisation : en présentiel (à confirmer), en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 4 personnes

Déroulé / contenu de la formation

Séquence	Contenu détaillé	Durée	Méthode	Outils / supports	Objectif
Jour 1 - Matin	Accueil et présentation de la formation. présentation des différentes étapes du soin, des zones travaillées, Démonstration, apprentissage des premières manœuvres.	4 h	Apports théoriques, Démonstration commentée, pratique guidée, échanges	Table de massage, linge, plaid, produits adaptés, support pédagogique, papier, protocole de formation	Comprendre les principes du soin, identifier les zones de travail, acquérir les premières manœuvres et adopter une posture adaptée
Jour 1 - Après-midi	Révision des premières manœuvres et apprentissage des séquences complémentaires, travail des lissages, pressions, rythmes et enchaînements. Ajustement de la pression de la gestuelle. Feed-back	4 h	Démonstration, pratique, supervisée, entraînement, corrections individualisées	Table de massage, linge, produits, adaptés, plaid, support pédagogique, protocole de formation	Maîtriser progressivement, les premières séquences, Développer précision, rythme et fluidité Adapter la pression et le toucher
Jour 2 - Matin	Révision des acquis, Apprentissage des dernières manœuvres, Travail de la fluidité et de la cohérence du soin. Conseils pour intégrer la prestation dans sa carte de soins	4 h	Révision, démonstration, pratique guidée, échanges et corrections individualisées	Table de massage, linge, produit adapté, plaid, support pédagogique, protocole de formation	Maîtriser les dernières manœuvres. Finaliser l'apprentissage du protocole. Etre capable d'enchaîner les différentes séquences avec cohérence,
Jour 2 - Après-midi	Révision du protocole complet. Réalisation du soin en situation professionnelle, évaluation des compétences, corrections et ajustements individualisés. Bilan de formation et clôture.	4 h	Mise en situation professionnelle, pratique superviser, évaluation, feedback individualisé;	Table de massage, linge, produit adapté, plaid, support pédagogique, protocole de formation, grille d'évaluation questionnaire de satisfaction.	Réaliser le protocole complet Démontrer la maîtrise des compétences attendues. Identifier ses axes de progression et être capable d'intégrer le soin dans sa pratique professionnelle. Validation des acquis.

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel (à confirmer), en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 4 personnes
- Apports théoriques et démonstrations pratiques

- Mise en pratique encadrée du protocole Soin Lissant Japonais
- Support pédagogique écrit détaillé remis au stagiaire (book de formation)
- Quiz d'auto-évaluation

Modalités de suivi et d'évaluation des acquis

Suivi

- Feuilles d'émargement par demi-journée

Évaluation

- Mise en situation pratique : réalisation du protocole complet, observée et évaluée par le formateur
- Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (« à chaud »), complétée par le/la stagiaire à l'issue des 2 jours
- Grille d'évaluation de l'impact de la formation (« à froid »), envoyée par email au stagiaire 1 mois après la formation
- Attestation de stage remise à l'issue de la formation

Tarifs

350 €

par jour et par personne
Formation individuelle

280 €

par jour et par personne
À partir de 2 apprenants

Modalités et délais d'accès

L'accès à la formation est conditionné à la complétion du dossier de candidature. L'ensemble des documents doit être retourné au minimum 5 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. Merci de contacter au préalable notre référente handicap afin d'étudier ensemble les adaptations nécessaires.

Référente handicap

Aurélie Milhau - 06 98 21 27 07 - contact@minibeaute-formations.com

Contact

Aurélie Milhau

06 98 21 27 07 - contact@minibeaute-formations.com

** Modalité présentielle à confirmer.*