



Du cœur
aux mains

Massage Deep Tissue

Module 2 « bas du corps » (Non thérapeutique)

Présentation de la formation

La formation au massage Deep Tissue module 2 « bas du corps » suit et complète le module 1 Deep Tissue « haut du corps ».

Par l'expérience du module 1 et votre travail personnel, vous allez pouvoir aller encore plus loin dans le développement de votre toucher, de votre ressenti, et dans l'utilisation de votre corp et des techniques apprises.

Vous aurez après cette formation une vue globale de la dynamique du corps de vos clients et pourrez reconnecter les parties haute et basse du corps afin d'associer ces apprentissages et de réaliser un travail global, et cela toujours en fonction des besoins de votre client.

Elle est indispensable à l'approche de vos clients sportifs en particulier ou de toute personne subissant beaucoup de contraintes sur la partie basse et médiale du corps.

L'enseignement englobe le travail des pieds, jambes, cuisses et fessiers pour la partie postérieure et sur les jambes, les cuisses et sur une série d'étirements des parties basses et hautes du corps pour la face antérieure.

Elle se déroule sur trois jours soit 24 heures d'enseignement.

Cette formation Deep Tissue se distingue par le soin apporté au travail des fascias.

Par le massage reçu, votre client reconnaîtra votre professionnalisme, votre expertise et se réjouira des résultats.

Objectifs de la formation

- ✓ Consolider l'utilisation des 3 phases incontournables pour pouvoir détendre un muscle.
- ✓ Approfondir l'utilisation de votre corps pour donner la pression juste, progressive et puissante, si nécessaire, sans forcer ni vous fatiguer.
- ✓ Enrichir votre connaissance anatomique et votre finesse de toucher et de palpation pour être à « l'écoute » du corps.
- ✓ Apprendre le travail spécifique d'une sélection importante de muscles de la partie basse du corps, par frictions, libérations myofasciales, étirements passifs, pin & stretch et pressions relâchements en particulier sur les trigger points (points gâchettes).
- ✓ Mener une séance avec une communication fluide avec votre client, en posant des questions pertinentes, demandant régulièrement son retour sur son ressenti pour être encore plus précis et efficace, tout en respectant ses limites en termes d'intensité.
- ✓ Reconnecter les enseignements des deux modules, haut et bas du corps, pour avoir une vision globale du corps et des zones à travailler en complémentarité.
- ✓ Utiliser efficacement le matériel pour optimiser votre pratique : la bonne hauteur de la table, la bonne quantité d'huile, l'utilisation du tabouret, etc.
- ✓ Respecter scrupuleusement les bases de l'hygiène et l'intimité de votre client ou modèle.

Public concerné

- Tout adulte exerçant dans les métiers du bien-être ou de la santé ou intéressé par ceux-ci.
- Ce massage est, néanmoins, réservé aux personnes ou aux praticiens ayant déjà acquis la pratique régulière d'un massage bien-être et ayant réalisé le module 1 Deep Tissue « haut du corps ».
- La connaissance du massage sportif, suédois peut être un plus quant à l'acquisition rapide des techniques.

Personnes en situation de handicap :

Lors de notre premier contact, Laurent Corsand, le gérant et référent handicap, vous répondra et vous conseillera afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Il est à noter que ce massage nécessite la possibilité de mouvements et de maintenir la position debout sur une longue durée et l'utilisation du poids de corps.

Pour rappel, nous proposons aussi la possibilité de réaliser la formation à votre domicile. (Modalités à planifier ensemble)

Le formateur

Laurent Corsand, masseur et formateur certifié, et gérant de la société forme de nombreux praticiens débutants et expérimentés ou particuliers depuis 2018.

Il sera heureux de vous accueillir pour vous transmettre sa passion pour ce massage.



La pédagogie

- Cette formation est exclusivement réalisée en présentiel.
- Elle est essentiellement basée sur la pratique afin de développer le toucher et le ressenti. Elle permet d'être précis et d'engrammer les bons gestes et postures dans votre corps.
- Vous travaillerez ces points en pratiquant vous-même les techniques mais aussi en les recevant afin d'expérimenter la localisation précise, l'effet et les bienfaits de chaque technique.
- Un travail théorique sera aussi mené à partir de planches anatomiques remises et réalisées par l'organisme de formation. Ce travail indispensable sera l'introduction courte de chaque partie du corps travaillée, afin pour le stagiaire de visualiser les muscles ou les groupes musculaires ciblés par telle ou telle technique et de comprendre leur objectif.

Supports techniques

- Le matériel : tables, serviettes, huile, sous-vêtements jetables, etc.
- Livret de formation
- Planches anatomiques

— Le programme —

Première journée

- Mise en place du matériel, entretien avec le(s) stagiaire(s) pour expliquer le cadre de la formation, le contenu de celle-ci, le déroulé des journées et réponses aux premières questions.
- Présentation théorique du massage et explications à propos des planches anatomiques.
- Apprentissage des premières manœuvres sur la partie postérieure, des pieds et des jambes, des cuisses et des fessiers.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et travail personnel de révision pour la journée 2.

Deuxième journée

- Questions-réponses, retour sur travail personnel, et plan de la journée.
- Révisions de la journée 1.
- Apprentissages des manœuvres de la face antérieure des jambes.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et travail personnel de révision pour la journée 3.

Troisième journée

- Questions-réponses, retour sur travail personnel, et plan de la journée.
- Apprentissages d'une série d'étirements du bas et du haut du corps.
- Exercice de « préparation de séance » selon la demande du modèle.
- Mise en pratique des enseignements, sous forme d'un massage, en fonction de la séance préparée.
- Retour sur la mise en pratique avec axes d'amélioration à travailler.
- Remise du plan de travail jusqu'à la certification.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Réponses aux dernières questions et fin de la formation.

Accès et certification

Accès à la formation

- Validation des prérequis.
- Pour une formation de groupe, le nombre de stagiaires doit être de deux minimum.
- Pour toute autre demande individuelle, me contacter.

Suivi pédagogique

- Supervision interactive et permanente de l'évolution de la pratique (manœuvres, rythmes et postures).
- Révisions régulières des parties déjà enseignées.
- Séances de questions-réponses régulières.
- Travail personnel le soir entre les journées de formation.
- Mise en situation du stagiaire sous forme d'un massage à la fin du module, avec remise de commentaires factuels et précis sur les points à optimiser.
- Remise à l'issue de la formation d'une évaluation et d'un plan de travail (phase d'approfondissement) à réaliser jusqu'à la certification.
- Feuille d'émargement par ½ journée.
- Attestation de suivi et de fin de formation.
- Réponses aux questions pendant et après la formation.

Certification

- Après la réalisation de ce module Deep Tissue 2 « Bas du corps » et de la phase d'approfondissement des enseignements, le stagiaire effectuera un massage de 90 minutes sur le formateur.
- A l'issue de ce massage, et en fonction de son travail, le stagiaire se verra remettre le certificat de réussite à la formation.
- Si le stagiaire échoue, il lui est donné la possibilité de repasser sans frais additionnel un deuxième test.

Lieu de la formation

- Les formations individuelles s'effectuent au domicile du stagiaire (dans un rayon inférieur à deux heures de mon domicile).
- Les formations de groupe se déroulent proche du centre-ville de Quimper à l'adresse suivante :

Centre de bien-être Ressource & Vous !

1 Rte de Niverrot

29500 Ergué-Gabéric

- Le stagiaire recevra la confirmation du lieu sur les documents contractuels qui lui seront envoyés.
- Possibilité dans d'autres régions à la demande. Me consulter et voir FAQ.

Coût de la formation

Formation individuelle à domicile : 595€ (non soumis à la TVA)

Formation de groupe : 495€ (non soumis à la TVA)

Voir la rubrique tarif pour plus de détail.



*Du cœur
aux mains*

Contenu de la formation au Massage Deep Tissue Module 2 « bas du corps »

Du cœur aux mains 180 rue des tranchées 77000 Vaux-le-Pénil / Siret 5010842000026

Tel : 06 86 53 03 07 / contact@ducoeurauxmains.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 1177086677 auprès du préfet de la région Ile de France