

## FORMATION MASSAGE ASSIS

### Niveau 1

Durée 2 jours en présentiel

#### PRÉSENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le Massage Assis sur chaise ergonomique, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique..

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir les compétences du métier Praticien de Massages Traditionnel de Relaxation
- Etre en capacité de réaliser une séance de massage assis complète, apprendre le protocole et le restituer de manière fluide
- Développer des qualités relationnelles, d'écoute et de respects professionnels
- Pouvoir pratiquer une prestation de 15 minutes pour tout type de publics
- Conforter la qualité de son toucher (tact, juste distance, rythme)

#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- L'accompagnement personnalisé permettant à chacun de développer l'art du toucher
- Les temps d'apprentissages sont organisés autour d'alternances de démonstrations et d'expérimentations en binôme. Le formateur supervise, guide et ajuste la pratique
- Les exercices préparatoires (Do In), des techniques du transfert du poids du corps permet quant à elle d'acquérir une pratique relâchée et sans fatigue
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire
- Un groupe WhatsApp est créé lors de cette formation pour un suivi pédagogique avec possibilité d'échanges de vidéos, d'expériences ou de questions lors de la mise en pratique des méthodes apprises lors de la formation
- Possibilité de filmer les manœuvres durant la formation
- Des groupes limités à 8 stagiaires maximum par formateur

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée.
- Des chaises ergonomiques sont à disposition des stagiaires. La lecture d'ouvrages divers est recommandée.
- Des supports vidéo sont transmis en fin de formation.

## MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI DE L'EXÉCUTION

- Une évaluation dite formative  
Elle est réalisée par le formateur en cours d'apprentissage, pendant le travail pédagogique et permet d'ajuster en permanence les actions pédagogiques aux besoins des participants.
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation

## LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation.

Pour obtenir l'attestation de formation, il est nécessaire d'être présent à toutes les journées de formation, de manifester une implication et une participation active.

Un certificat de validation des acquis sera délivré après une séance de supervision en fin de formation.

## CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Présentation de la technique enseignée :

Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel

- ✓ Apprendre à bien se positionner pour donner le massage :

Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.

- ✓ Apprendre la technique du massage :

Les gestes spécifiques à la technique du massage de relaxation sont enseignés. Protocole pour une séance de 10 à 30 minutes.

## JOUR 1 :

- Accueil des participants, recueil des attentes
- Principes fondamentaux / Précautions préliminaires
- Training corporel, Do-In, étirements des méridiens et automassages
- Pratique du Massage Assis sur chaise ergonomique  
Dos, hanches, jambes, épaules, bras, mains

## JOUR 2 :

- Training corporel, Do-In, étirements des méridiens et automassages
- Révision protocole de la veille
- Pratique du Massage Assis (tête, mobilisations, percussions)
- Révision protocole complet

## LES MODALITÉS

- Durée : 2 journées de 7 heures, soient 14H
- Horaires : 10h-13h et 14h-18h
- Lieu : en inter, dans les locaux de Coachlife Formation ou en intra.

### Accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter vers les structures spécialisées

Effectif : 2 à 8 personnes

Date(s) : voir calendrier : <https://coachlife.fr/calendrier/>

Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 48H avant la formation

## POUR QUI ?

Professionnels du bien-être

Personnes en reconversion ou en formation initiale

Professionnels de la relation d'aide et de la santé

Personnes souhaitant apprendre pour son mieux-être personnel

## PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

## ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

## COÛT DE LA FORMATION

Le prix public de la formation est de 290€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 20.71€ net.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

### DELAIS DE RETRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

### ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION COACHLIFE

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.