

Programme : Deep Tissue Niveau 1 Face Postérieure

Présentation: Le Massage Deep Tissue est une technique lente et profonde, qui recherche le relâchement des muscles et des fascias qui les entourent, le but étant de donner plus d'espace aux muscles et provoquer une réduction notable de la douleur. L'intention est d'identifier les tissus contractés puis d'agir directement et précisément sur ceux-ci afin de modifier leurs structures et offrir un meilleur confort au client. Drainant et stimulant, il est d'un grand secours pour les personnes souffrant de douleurs musculaires chroniques car il vise à diminuer l'inflammation et soulager les contractions et les tensions de la nuque, des épaules, du dos, des bras et des jambes.

Durée: 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires : ouvert à toutes personnes pratiquant déjà le métier de masseur ou bien ayant suivi au moins une ou deux formations de massage (type Californien, Sportif, Lomi Lomi ou Ayurvédique)

Prérequis : Cette formation s'adresse aux professionnels du massage installés ou en cours d'installation

Délai d'accès : inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve de places disponibles.

Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Pratiquer une séance complète de massage deep tissue
- Savoir accueillir le client, lui présenter le massage Deep Tissue et le déroulement de la séance, ses bienfaits et ses contre-indications, lui demander ses attentes et convenir avec lui des zones que l'on va travailler.
- Savoir pratiquer les gestes spécifiques du massage deep tissue (travail des zones musculaires, étirements, pressions appuyées avec mes pouces, phalanges, poings, avants bras...)
- Adapter les bonnes postures selon les manœuvres réalisées (dos droit, fentes, position squat, genou au sol si besoin) afin de protéger son dos et ses épaules et d'adapter la pression idéale
- Respecter les règles d'hygiène du matériel et du praticien et la sécurité

Contenu de la formation

- Programme de la 1^{ère} journée :
- Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
- Présentation théorique du massage : ses bienfaits, ses contre-indications, ce qu'est le massage deep tissue, étude du corps et des muscles
- Préparation d'une séance de massage : accueillir son client, ses besoins et ses attentes et les zones à travailler
- Préparation de la salle de massage : installation de la pièce, réglage de la table, lumière, musique
- Mise en pratique avec le travail de détection : Protocole du dos
- Pause déjeuner
- Mise en pratique : Protocole des bras arrière + étirements
- Révision du protocole Dos et des bras arrières
- Bilan de la journée

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



➤ Programme de la 2^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1^{ère} journée de formation
- Mise en pratique avec suite de la construction du massage : Protocole des jambes arrières (cuisses, mollets, fessiers)
- Pause déjeuner
- Révision des séquences de travail en binôme
- Evaluations théoriques et pratiques (qcm et mise en pratique du massage sur une zone définie)
- Bilan de la journée
- Remise des certificats

Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviettes
- Vidéos sur demande
- Portraits des stagiaires pour alimenter leurs réseaux sociaux

Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Formation proposée à Caen et La Rochelle
- Vente de produits artisanaux

○ Tarif : 260 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 80€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1^{er} jour de la formation par chèque ou en espèce

○ Tarif : 448 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

○ Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou lenazenacademy@gmail.com)

○ Modalités d'inscription :

- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante lenazenacademy@gmail.com
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet www.lenazenacademy.fr