



Programme : Deep Tissue Niveau 1 Dos

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 et du dos.

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

- Connaître les préconisations et les contre-indications de ce massage
- Intégrer et maîtriser les différentes techniques du protocole (Exécuter les manœuvres techniques avec précision (palpé roulé, pétrissage, lissage, pression juste, étirement des tissus ...))
- Être capable de localiser les zones de tensions et raideurs
- Pratiquer une séance de massage complète de 30 à 60min suivant les besoins du client
- Savoir accueillir et proposer une séance de massage bien être en fonction des besoins du receveur (Être capable de sélectionner les manœuvres en fonction des besoins)
- Acquérir les gestes professionnels du massage et le toucher juste
- Adapter les bonnes postures selon les manœuvres réalisées (dos droit, fentes, position squat, genou au sol si besoin)
- Respecter les règles d'hygiène du matériel et du praticien

Contenu de la formation

- Programme de la 1^{ère} journée :
 - Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
 - Etude des statuts, administratifs, législation
 - Présentation théorique du massage : ses bienfaits, ses contre-indications
 - Préparation d'une séance de massage : accueillir son client, ses besoins
 - Préparation de la salle de massage : installation de la pièce, réglage de la table, lumière, musique
 - Mise en pratique avec le travail de détection
 - Pause déjeuner
 - Révision de la 1^{ère} séquence de travail en binôme

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



- Mise en pratique avec la construction d'une première partie du massage
- Bilan de la journée
- 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
- Pause déjeuner
- Révision des séquences de travail en binôme
- Evaluations théoriques et pratiques sur la formatrice
- 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
- Réfectoire sur place pour déjeuner (micro-onde, frigo, café, thé et eau mise à disposition)
- Petit déjeuner de bienvenue le 1^{er} jour de la formation
- Local situé proche de la gare de Valence ville et Sablons
- Vente de produits artisanaux

○ Tarif : 240 € 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