

## Programme : Massage HAWAIEN LOMI LOMI sur table

**Présentation:** Le massage dit « Lomi lomi » est originaire de l'Archipel d'Hawaï. C'est un massage lent et profond ; ce massage est dit sacré dans la culture traditionnelle hawaïenne.

Ce massage s'effectue essentiellement avec les mains et les avant bras, il est très agréable à recevoir et donne la sensation de vagues douces de l'océan pacifique qui se déplacent sur tout le corps.

Il se pratique allongé sur une table de massage.

**Durée:** 21 heures (3 jours)

**Profils des stagiaires :** ouverts à toutes personnes

**Prérequis :** AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux personnes en reconversion professionnelle.

**Délai d'accès :** inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

### Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les préconisations et les contre-indications de ce massage
- Intégrer et maîtriser les différentes techniques du protocole avec l'utilisation des avant bras.
- Pratiquer une séance de massage complète d'une heure en apportant le bon glissé et la bonne pression
- Savoir accueillir et proposer une séance de massage bien être aux huiles
- Respecter les conditions d'hygiène
- Acquérir les gestes professionnels du massage et le toucher juste
- Acquérir les bonnes postures lors du massage

### Contenu de la formation

- Programme de la 1<sup>ère</sup> journée :
  - Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
  - Présentation théorique du massage : ses origines, 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
  - Connaissance des huiles de massage à utiliser
  - Etude des statuts, administratifs, législation
  - Séance d'étirement de 10 minutes
  - Mise en pratique des enchaînements de massage (Dos) : démonstration et pratique du massage (face postérieure)
  - Pause déjeuner
  - Révision de la 1<sup>ère</sup> séquence de travail en binôme
  - Mise en pratique des enchaînements de massage (jambe, pieds) : Démonstration et pratique du massage (face postérieure)
  - Bilan de la journée

# LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PE AUGRES

Email: [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)

Tel: 0689329078



## ➤ Programme de la 2<sup>ème</sup> journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1<sup>ère</sup> journée de formation
- Mise en pratique des enchaînements de massage (pieds, jambes, ventre) : démonstration et pratique du massage (face antérieure)
- Pause déjeuner
- Révision de la 2<sup>ème</sup> séquence de travail en binôme
- Mise en pratique des enchaînements de massage (bras, épaule, visage) : Démonstration et pratique du massage (face antérieure)
- Bilan de la journée

## ➤ Programme de la 3<sup>ème</sup> journée :

- Discussion de groupe et questions suite au protocole
- Révision de tout le protocole massage
- Pause déjeuner
- Evaluation individuelle théorique (QCM) et pratique sur les formateurs(rices) afin de valider les acquis
- Après validation, remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires

## Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviette

## 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<sup>er</sup> jour de la formation
- Local situé proche de la gare de Valence ville, Lyon, La Rochelle et Sablons
- Vente de produits artisanaux

## ○ Tarif : 330 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 120€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1<sup>er</sup> jour de la formation par chèque ou e espèce

## ○ Tarif : 672€ 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](mailto:lenazenacademy@gmail.com))

LenaZen ACADEMY 211 impasse de la chaux 07340 Peaugres - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00012

Numéro de déclaration d'activité **84070134607** auprès du préfet de région de: Auvergne Rhône Alpes

MAJ LE 19092025

## LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PEAUGRES

Email: [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)

Tel: 0689329078



- **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](mailto:lenazenacademy@gmail.com)
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet [www.lenazenacademy.fr](http://www.lenazenacademy.fr)

LenaZen ACADEMY 211 impasse de la chaux 07340 Peaugres - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00012

Numéro de déclaration d'activité **84070134607** auprès du préfet de région de: Auvergne Rhône Alpes

MAJ LE 19092025