



DEEP TISSUE – initiation

Public : Esthéticiennes ou praticien en massage bien-être

Maximum de participants : 12

Prérequis :

Pratiquer déjà le massage Suédois ou Californien
Connaissance d'un minimum d'anatomie

Durée : 2 journées de 7 heures soit 14 heures

Lieu de formation : PBA - 22, rue des Venêts – 92000 NANTERRE
Tél : 01 47 24 10 10

Objectif :

Pouvoir réaliser un “massage deep tissue” dans une séance d'une heure adapté à la personne qui reçoit le modelage.

Objectifs pédagogiques :

- Pouvoir utiliser des techniques de “massage deep tissue” dans une séance de relaxation.
- Soulager efficacement les tensions et détendre les muscles
- Permettre de retrouver une meilleure posture, par la libération des tensions
- Développer une sensibilité pour travailler sans forcer.

Modalités et délais d'accès

Les candidatures seront examinées :

- Sur une fiche d'inscription
- Entretien téléphonique

Pour obtenir le dossier d'inscription, il est nécessaire d'adresser un mail à : contact@pbaecole.com. Vous serez invité.e par la suite à l'entretien téléphonique.

Délai d'accès : voir les prochaines sur le calendrier

Déroulement de la formation :

- Apports théoriques et pratiques.
- Apprentissage du protocole face ventrale et dorsale
- Evaluation des acquis à la fin de la formation : mise en situation de soin.

Méthodes et outils pédagogiques :

- Remise d'un support de cours.
- Analyse des effets ressentis, étude de cas concrets.
- Travail en binôme, en alternance.
- Délivrance d'une attestation de formation.

Accessibilité des personnes en situation de handicap Puisqu'une des valeurs que nous prônons est l'inclusion, PBA porte une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, nous recommandons au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin que nous puissions l'accueillir dans des conditions optimales. Vous pouvez nous contacter au 01 47 24 10 10

PROGRAMME

1^{er} jour

Matin :

- Rencontre avec le groupe
Qu'est-ce le "Deep Tissue" ?
Son origine et les différents styles pratiqués aujourd'hui
L'importance de la mécanique de corps
- Repères du corps : os, muscles principaux et articulations à connaître et à identifier.
- Les différents outils utilisés en « Deep Tissue » : l'avant-bras, les phalanges, le bout des doigts et le dos de la main. Utilisation des manœuvres avec une pression qui peut être soutenue.
- Révision Anatomie vertébrale : repérage C7 / D12 / L5
- Démonstration des manœuvres sur le dos – Pratique en binôme
- Démonstration: Utilisation des différents outils
- Pratique et échange

Après-midi :

- Démonstration du massage sur les membres inférieurs
- Pratique/Echange
- Révision et précision des gestes sur Dos et Jambes
- Pratique /échange

2^{ème} jour

Matin :

- Retour et Q/R sur la journée précédente
- Démonstration du massage sur les membres supérieurs
- Révision et filage phase dorsale
- Questions et réponses - rappels biomécaniques : utiliser le poids du corps
- Pratique/échange

Après-midi :

- Ergonomie de corps/révision
- Découverte de la face ventrale : les jambes : Démonstration et pratique
- Pratique et échange
- Démonstration et pratique sur membres supérieurs- pectoraux
- Clôture du stage (Retour, Q/R, révision si nécessaire)

DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION DE FORMATION