

## **ANATOMIE PALPATOIRE – 1 jour**

### **Objectifs de la formation :**

- Localiser et identifier avec précision les structures osseuses et musculaires impliquées dans le massage
- Reconnaître avec aisance les repères anatomiques essentiels
- Découvrir les techniques palpatoires et repérer les tensions musculaires
- Savoir adapter le massage à la structure corporelle de chaque client

### **1) Organisation de la formation :**

**Durée :** 1 journée sur une base de 7h

**Horaires :** 9h à 12h30 - 13h30 à 17h

La journée de formation en anatomie est un pré-requis indispensable pour suivre cette formation.

### **2) Déroulement de la formation :**

- Apports théoriques et pratiques.
- Travail en autopalpation et en binôme
- Remise d'un support de cours et de compléments documentaires précis
- Prise en compte des intérêts particuliers de chaque stagiaire

### **3) Coût de la formation :**

**Durée :** 1 journée sur une base de 8h par jour

**Coût :** 185 € en financement individuel

**Prise en charge par un organisme de financement,** dans le cadre de la formation continue nous consulter : FAFCEA (chef d'entreprise, auto-entrepreneur) - DIF, Plan de formation (salarié)

## PROGRAMME COMPLET

### Matin

- Les principaux repères osseux : membres inférieurs, supérieurs et squelette axial : repérage et palpation : apprentissage de nouveaux termes anatomiques
- Focus sur les vertèbres
- Les zones sensibles et à éviter sur le corps humain. Spécificité pour la femme enceinte
- Les principaux muscles du corps humain ; les origines et les insertions, le sens des fibres musculaires
- Repérage et palpation de trois ou quatre muscles superficiels et profonds

### Après-midi

- Choix par binôme d'une « zone d'étude » : cou, quadriceps, muscles de la scapula, muscles de la coiffe des rotateurs ... : travail à partir de documents anatomiques : quels muscles ? quelle localisation ? Palpation in situ.
- Présentation à la classe de ses recherches : Où ? Quels muscles ? quels mouvements ?
- Derniers apports théoriques et pratiques à partir des questions des élèves
- Bilan de la journée

Suivez le lien pour vous inscrire

<http://www.parisbeautyacademy.com/inscription-stage-esthetique/pages-toutes/formulaire-d-inscription-a-un-stage>