

POSTUROLOGIE – 1 jour

Objectifs de la formation :

- Fournir les connaissances de base nécessaires à une bonne compréhension de la biomécanique afin de corriger sa posture, ses gestes et mouvements pour pratiquer des modelages de qualité tout en gardant un corps en pleine santé et sans douleurs.
- Acquérir les techniques corporelles, énergétiques et respiratoires permettant de prévenir les douleurs et de travailler efficacement sans user son corps et « se vider » de son énergie vitale.

1) Organisation de la formation :

Durée : 1 journée sur une base de 7h par jour

Horaires : 9h30 à 13h - 14h à 17h30

2) Déroulement de la formation :

- Apports théoriques et pratiques.
- Remise d'un support de cours.
- Travail en binôme, en alternance.
- Evaluation des acquis à la fin de la formation
- Délivrance d'une attestation de formation.

La transformation passe à la fois par une prise de conscience et un changement dans ses habitudes de travail.

Cette journée très interactive (exercices pour valider individuellement chaque point, questions-réponses, tableau des douleurs rencontrées par chaque stagiaire ...) doit être le point de départ d'une nouvelle approche de son métier de masseur.

Pour chaque atelier, nous partirons de la pratique des stagiaires.

3) Coût de la formation :

Formation complète : 1 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

Il est essentiel pour une bonne pratique de notre métier d'accepter de nous soumettre à un **réel entraînement** spécial pour maintenir notre puissance, force et énergie.

C'est ce que nous allons mettre en place lors de ce stage en plusieurs ateliers :

- La conscience et l'écoute de notre corps
- Les exercices appropriés de détente articulaire et musculaire
- Développer la posture et le geste justes
- Protéger notre énergie vitale

Matin :

1^{er} atelier

- **Notions d'anatomie de base** : squelette-articulations-muscles et tendons
- **Le corps en mouvement** : comment ça marche ?
- **Le massage** : Pourquoi ça fait mal ? Bref aperçu des pathologies principales du masseur

2^{ème} atelier

- Trouver le geste et le mouvement efficace pour un massage sans douleurs
- Les principes de la biomécanique appliqués au massage : 6 règles de base

Après-midi :

3^{ème} atelier

- **Le mouvement optimal** : jambes, torse, bras, mains, pouces, doigts

4^{ème} atelier

- **Réduire le stress musculaire et articulaire** : doigts et pouce / mains et bras /épaules et lombaires.

5^{ème} atelier

- Respiration et énergie pour un touché de qualité : développer attention-bienveillance et générosité.
- **Les plus du confort optimal** : environnement, conditions de travail, hygiène de vie.

Suivez le lien pour vous inscrire

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