



## **MASSAGE RELAXANT ADAPTE A LA SOCIO-ESTHETIQUE**

**Public** : Socio-esthéticiennes et personnes en cours de formation en socio-esthétique ou professionnel(le)s travaillant auprès d'un public fragilisé.

**Maximum de participants** : 12

**Durée** : 4 journées de 7 heures soit 28 heures

**Objectif** : Maîtriser les manœuvres de ce protocole. Apprendre à masser avec une technique professionnelle, dans le but d'amener la personne à une détente musculaire, une relaxation psychique profonde et une conscience corporelle.

### **Descriptif du massage :**

Ce massage relaxant de type californien détend le corps, mais peut également toucher le psychisme (apaiser les émotions, le mental et renforcer la gestion du stress).

Ce modelage constitue une synthèse des différentes techniques occidentales, utilisant des manœuvres très enveloppantes, fluides qui s'enchaînent donnant la sensation d'un seul et même mouvement du début à la fin.

Les manœuvres se relient entre elles et relient les différentes parties du corps, favorisant la réunification des différentes parties du corps et la prise de conscience de son véritable corps et de ses contours.

Le contact permanent ; le rythme régulier et les manœuvres enveloppantes donnent la sensation d'être dans une prise en charge globale et unifiée, ce qui favorise le lâcher prise.

**Lieu** : PBA – 22 rue des Venêts – 92000 NANTERRE Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 01 47 24 10 10.

### **METHODES PEDAGOGIQUES :**

Expositives, interrogatives, démonstratives, participatives.

FORMATIVE : par observation et correction du formateur pour la pratique.

FINALE : enchaînement du modelage en situation de soin.

## **EVALUATION :**

FORMATIVE : par observation et correction du formateur pour la pratique.

FINALE : enchaînement du modelage en situation de soin.

## **JOUR 1**

### **THÉORIE :**

- historique et présentation du modelage relaxant de type californien
- les bienfaits du modelage : détente physique puis psychique, conscience corporelle, sensation de réunification des différentes parties du corps
- matériel nécessaire
- les questions essentielles à poser avant la séance
- contre-indications et précautions
- Présentation de l'esprit du modelage californien permettant de s'imprégner de la méthode avant de la pratiquer
- Questions préliminaires avant la séance

### **Phase préparatoire à la pratique**

Préparation du praticien au massage par la maîtrise des deux grandes postures de base, l'enracinement, le centrage et l'importance de la respiration.

### **Entraînement au toucher**

Savoir prendre contact avec la personne et utiliser les bonnes pressions sur tout le corps, avant chaque massage.

## **PRATIQUE**

Installer confortablement le sujet en tenant compte des adaptations nécessaires

Placer le sujet dans l'axe

Prise de contact

Face postérieure :

Huilage

Les techniques spécifiques : effleurage / enveloppement, pression glissée, Lissage, pétrissage, étirements doux

le dos et variantes du dos si adaptations nécessaires

Les membres inférieurs, harmonisation de la face postérieure

## **JOUR 2**

Face postérieure en position latérale pour les sujets ne pouvant pas s'allonger sur le dos – reprise des techniques spécifiques adaptées à la position latérale

Révision de la phase postérieure

## **JOUR 3**

Face antérieure :

- Pieds, membres inférieurs
- Le buste et variante du buste si adaptations nécessaires
- Harmonisation de la face antérieure
- La tête et le visage

Démonstration de mouvements pour les personnes en fauteuil roulant :

- \* Pieds membres inférieurs
- \*quelques mouvements sur le buste si possible ou par-dessus les vêtements
- \*Trapèzes, haut du dos
- membres supérieurs et mains
- tête et visage (modelage par le dos ou en vis-à-vis)

## **JOUR 4**

- révision des faces antérieure et postérieure
- Révision générale
- Enchaînement complet
- Evaluation théorique et sur l'enchaînement complet du massage.

Remise d'un certificat de formation

Mise à jour le 04/05/2023