

# Massage habillé sur table

Proche de certaines techniques asiatiques, mais plus douces et mieux adaptées à notre culture occidentale, le massage habillé sur table est à la fois relaxant et dynamisant. Il contribue à l'amélioration de la souplesse des articulations et à la détente générale du corps

Ses applications sont nombreuses dans les domaines du sport, de la danse ou toute autre activité corporelle.

Particulièrement apprécié en entreprise et en événementiels, le massage habillé a été créée pour s'adapter aux différentes situations et contraintes, environnement, timing, public.

## Objectifs

- > ACQUÉRIR les fondamentaux du massage habillé.
- > IDENTIFIER l'intérêt et les bénéfices du massage habillé.
- > MAÎTRISER les différents protocoles du massage habillé sur table.
- > SAVOIR ADAPTER les séances en fonction du public et du temps disponible.

### PRÉ-REQUIS

Brevet des collègues ou équivalent.

### PUBLIC

Voir p16

### FORMATRICE

Izabella Paletski Savatofski

### DATES - 1 SESSION

13-15 décembre 2024

### TARIFS

Préférentiel :

505 euros

Référentiel :

630 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.



NOUVEAUTÉ

## Programme

### Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

#### JOUR 1

- Préalables pédagogiques
- Préparation par mobilisations des différentes parties du corps
- Apprentissage sur tissus des différentes manœuvres fondamentales utilisées dans le massage habillé (pressions-mobilisées, ondulations, vibrations percussions, pétrissages, moulages, reliages, stretches...)
- Massage des différentes parties du corps (face antérieure)

#### JOUR 2

- Automassage
- Massage des différentes parties du corps (face postérieure)
- Intérêt et bénéfices du massage habillé
- Particularités du massage habillé (installation, vêtements, différents timings)
- Echange d'une séance de massage habillé sur table

#### JOUR 3

- Approche spécifique dans la position allongée sur le côté
- Révisions et corrections techniques
- Réalisation de plusieurs types de séances
- Adaptation des séances en fonction du temps disponible (cabinet, entreprise, événementiel) et du public (femme enceinte, personnes obèses, âgées, porteurs d'un handicap, enfants...)
- Evaluation de fin de formation

### Classe virtuelle en fin de parcours (p14)