

Perf 44

Du corps en mouvement au Massage

Objectif général

Améliorer sa conscience et son organisation corporelles pour une posture plus juste dans le massage en tant que masseur, masseuse et massé.e.

Objectifs pédagogiques / Aptitudes

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de :

- Redécouvrir et améliorer leur conscience et organisation corporelles
- Amener de la lenteur pour mieux ressentir le mouvement.
- S'écouter et écouter l'autre pour créer les conditions d'un véritable dialogue dans le massage.
- Acquérir des notions de base d'anatomie et de physiologie.

Programme pédagogique / Compétences

- Prendre contact avec l'autre et sa respiration
- Mobilité de l'épaule, massage du bras et mobilisations
- Se préparer à masser - Approche du système nerveux autonome et Massage du ventre
- Mobilité des hanches et mobilisations
- Fluidité de la nuque, Massage et mobilité de la tête
- Transfert du poids du corps – Massage du dos
- Toucher social et la relation aux autres (bases de neurophysiologie)
- Réveiller son corps, respirer

Méthodes pédagogiques

Exercices corporels guidés par la voix. Démonstration, Expérimentation, Pratique dans le massage. Exposés. Tours de parole. Participation active de chaque stagiaire.

Moyens, supports remis aux stagiaires

Tables de massage, tapis de sol, diaporama avec vidéoprojecteur, musique, livret papier de la formation.

Evaluation

- Formative en cours de session pour les stagiaires.
- Evaluation de la formation à chaud en fin de session.

Formatrices

Annie Chapelle : formatrice en massage sensitif
 Tel : 06 70 79 46 96. Mail : annie@enpresence.fr
Marielle Bros : éducatrice sportive (formée à la méthode Feldenkrais)

Pré requis

Suivre ou avoir suivi au minimum une formation Cycle Élémentaire.

Publics

- MSdeBE habilités ou en formation ;
- Somatos habilités ou en formation ;
- Psychothérapeutes habilités ou en formation ;
- animateurs de groupe et formateurs au Cycle Élémentaire habilités ou en formation.

Session

Dates, durée : les 25, 26, 27 avril 2025

21 h. réparties sur 3 journées de 7h.

Tarif pédagogique :

Adhérents IC : **378€** Non adhérent : **450€**
 Dans le cadre d'une prise en charge, demander tarif et devis au secrétariat.

Lieu : Saint Eloy (29) en Non-résidentiel

Hébergement : Nuitée possible pour 8 personnes. Contacter Annie Chapelle. Repas à prévoir, cuisine sur place.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : oui suite à un entretien préalable

Autres informations : Groupe de 8 à 16 personnes. Inscription par envoi du règlement au secrétariat. Règlement remboursé intégralement si le nombre minimum d'inscrits n'est pas atteint à J-30.

Inscriptions ouvertes toute l'année, consulter calendrier et CGV sur <https://institutcamilli.fr/>