

---

### Objectifs :

---

- Connaître les 27 muscles vus en cours- Comprendre le fonctionnement de la technique du contracté-relâché
- Savoir appliquer la technique du contracté-relâché pour chacun de ces muscles
  
- Savoir se positionner correctement dans chacune des postures liées à chaque muscle

---

### Public concerné et prérequis :

---

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences

Prérequis : avoir suivi une formation d'anatomie, être professionnel du massage depuis au moins 4 mois

---

### Qualification des intervenants :

---

Philippe Oler, Masseur-kinésithérapeute

---

### Moyens pédagogiques et techniques :

---

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard...).
  
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

---

### Durée, effectifs :

---

28 heures.

6 stagiaires.

EN VIE DE SENS

80 rue Laponneraye 37000 Tours  
Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)  
SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900019 – NAF 9604Z

---

## Programme :

---

Les 4 jours ne se suivent pas mais sont séparés d'une semaine à chaque fois pour permettre la pratique personnelle et l'intégration plus faciles entre chaque journée de formation.

1e jour (7 heures de formation):

LE RACHIS et le TRONC

- Théorie sur la technique du contracté-relâché
- Repérage palpatoire et actions des principaux muscles concernés.
- Application de la technique

2e jour (7 heures) :

LE MEMBRE SUPERIEUR

- Révisions du module 1
- Repérage palpatoire et actions des principaux muscles concernés.
- Application de la technique

3e jour (7 heures) :

LE MEMBRE INFERIEUR

- Révisions du module 2
- Repérage palpatoire et actions des principaux muscles concernés.
- Application de la technique

- Révisions

4e jour (7 heures) :

**EN VIE DE SENS**

- Questions suite à pratique personnelle
- Révisions de toutes les techniques vu sur les 3 jours précédents
- Evaluation

---

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

---

- Test pratique et écrit de compréhension des connaissances

---

### **Sanction visée :**

---

A l'issue de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation

---

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

---

Le stagiaire devra se munir pour suivre sa formation :

- 2 grandes serviettes et une tenue confortable- d'un bloc note et d'un stylo

---

### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

---

Les inscriptions se font tout au long de l'année en fonction du calendrier consultable sur notre site internet et du nombre de places restantes au moment de l'inscription.

Une session à lieu si 2 stagiaires sont inscrits mais seules 6 places sont disponibles.

---

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

---

La formation est accessible aux personnes en situation d'handicap souhaitant s'orienter vers les métiers de la beauté et du bien-être. N'hésitez pas à contacter l'école En Vie de Sens si vous êtes concernés. Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller et étudier les différentes possibilités d'adaptations pour suivre cette formation.

---

### **Tarif :**

---

EN VIE DE SENS



**Programme de formation**  
**LIBERATION DES TENSIONS MUSCULAIRE PAR LE CR**

630,00 €

**EN VIE DE SENS**

80 rue Laponneraye 37000 Tours  
Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)  
SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900019 – NAF 9604Z