

---

## Objectifs :

---

- Avoir une posture corporelle et des gestes adaptés à une bonne pratique du massage :
- Pour renforcer l'efficacité de ses massages
- Pour se préserver en tant que masseur et éviter blessures et douleurs
- Avoir le matériel adapté à sa pratique du massage

---

## Public concerné et prérequis :

---

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences

PAS DE PREREQUIS

---

## 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)
- démonstration par le formateur

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

---

### Durée, effectifs :

---

7 heures.

6 stagiaires.

---

### Programme :

---

– Définition de l'ergonomie dans l'activité humaine

– Notions de biomécanique des contraintes

– Apprentissage de la bonne posture et de la bonne gestuelle en fonction :

De la position du massé De la position du masseur Du matériel (local, table, siège, tapis, lit ...) Du massage+ de type statique ou dynamique+ au niveau local, régional ou global+ selon sa localisation (tête, rachis, thorax, abdomen, membres)+ avec ou sans mobilisation articulaire

---

### Modalités d'évaluation des acquis :

---

- Evaluation par QCM en fin de module

---

### Sanction visée :

---

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

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

---

---

### Matériel nécessaire pour suivre la formation :

---

Le stagiaire devra se munir pour suivre sa formation :

- 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 :

---

180,00 €

Le tarif sera majoré de 25% si la formation est prise en charge par un organisme.

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