
Objectifs :

- Acquérir des techniques pour préparer son corps physique à une journée de soin et éviter des blessures ou fatigue inutile.
- Connaître les bonnes postures à adopter lors d'un massage
- Connaître des techniques pour s'apaiser soi afin de mieux apaiser les clients
- Connaître quelques techniques corporelles d'étirements et de relaxation à proposer en complément du soin à ses clients
- Connaître une routine de fin de journée pour évacuer les tensions nerveuses et physiques

Public concerné et prérequis :

PAS DE PREREQUIS

Qualification des intervenants :

Mélanie Hédouin, Professeur de yoga depuis 2016 et massothérapeute, Mélanie est une vraie passionnée qui a particulièrement à cœur le bien-être d'autrui et de soi.

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

EN VIE DE SENS

Durée, effectifs :

7 heures.

6 stagiaires.

Programme :

- Introduction sur la philosophie du yoga et sur ce qu'elle peut apporter aux thérapeutes/kiné/masseurs/sophro/hypnothérapeutes...

- Routine matinale yogique, yoga des yeux, étirements, 10 mouvements de pleine conscience

- Analyse et ressentis de celle-ci : pourquoi est-il important de se sentir bien dans son corps et son esprit afin de s'améliorer en tant que praticien ? échanges et indications/explications de l'importance de la prévention de son propre corps, de savoir se préserver, régénérer et relâcher avant/après chaque soin ou journée

Pause déjeuner

- Exercices de respiration et méditation guidés (yoga nidra)

- Théorie sur les zones du corps sollicitées lors des soins, risques des douleurs et tensions, apprentissage pour savoir les reconnaître avant et trouver les bonnes postures, adaptées pour alléger/efficace les maux

- Yoga du visage, auto-massage à la pulpe des doigts ou avec un gua-sha (accessoire compris dans la formation et offert à chaque participant), partie de la formation qui peut servir aux praticiens auprès de leur clientèle (possibilité pour eux de proposant des ateliers d'auto-massage, une vidéo en support est envoyée après la journée)

- Conseils et astuces à proposer à leur clientèle après leur soin ou en accompagnement

- Salutations à la Lune (enchaînement doux de fin de journée pour essorer et purifier le corps et l'esprit après une journée de don de soi (possibilité de créer pour eux des séances simples massages/yoga auprès de leur clientèle)

- Questions, échanges, retours de la journée

Modalités d'évaluation des acquis :

QCM

Sanction visée :

A l'issue 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

SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900027 – 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
- d'une tenue souple

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 5 stagiaires sont inscrits mais seules 8 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 €

EN VIE DE SENS