

Programme du stage « Massage Californien »

Contenu pédagogique :

- Préparation physique spécifique au massage bien-être.
- Les techniques fondamentales du massage Californien.

Buts :

- 1-Apprentissage d'un protocole complet d'1h15. Au bout de 6 jours répartis sur 2 mois, le stagiaire doit pouvoir pratiquer correctement le massage Californien au bon rythme et avec la bonne intention.
- 2-Respirer, souffler et être bien pendant le massage, sur des positions de corps justes.
- 3-Ecouter le corps de l'autre, pour savoir doser les techniques en fonctions des besoins et des attentes du receveur.

Moyens d'encadrement :

- Formatrice : Catheline Vignal, praticienne en massages bien-être.
- Lieu du stage: Au cabinet de Catheline Vignal, 11 Place des Douves à Clisson (44).

Déroulement de la formation :

1er jour :

- 9h30 à 10h00 : Présentation des participants et de leur parcours, puis présentation du massage Californien, et de son intérêt comme massage bien-être. Enfin, présentation du contenu du stage.
- 10h00 à 11h00 : Apprentissage d'une routine de mise en conditions physique et mentale.
- 11h00 à 12h30 : Découverte de la main comme outil de massage. Exercices de déplacement autour de la table.
- 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30 à 16h30 : Travail sur le dos du receveur en décubitus ventral. Importance de la mobilité du corps en massage.
- 16h30 à 17h30 : Débriefing et questions/réponses.

2ème jour :

- 9h30 à 10h00 : Routine d'échauffement et petite méditation.
- 10h00 à 12h30 : Manœuvres sur les membres inférieurs, depuis les fesses jusqu'aux pieds. Différentes harmonisations des pieds à la tête et de la tête aux pieds.
- 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30 à 16h30 : Répétition du protocole vu au cours des 2 jours (Dos + membres inférieurs).
- 16h30 à 17h30 : Débriefing et questions/réponses.

3ème jour :

- 9h30 à 10h00 : Routine d'échauffement et petite méditation.
- 10h00 à 12h30 : Travail sur le corps en décubitus dorsal. Manœuvres sur les membres inférieurs.
- 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30 à 16h30 : Enchaînement sur les membres inférieurs face arrière, puis face avant. Gestion du changement de côté du receveur.
- 16h30 à 17h30 : Débriefing et questions/réponses.

4ème jour :

- 9h30 à 10h00 : Routine d'échauffement et petite méditation.
- 10h00 à 12h30 : Massage de l'abdomen, du buste et des membres supérieurs.
- 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30 à 16h30 : Tout l'enchaînement depuis le début, en binôme.
- 16h30 à 17h30 : Débriefing et questions/réponses.

5ème jour :

- 9h30 à 10h00 : Routine d'échauffement et petite méditation.
- 10h00 à 12h30 : Massage de la nuque, du crâne et du visage.
- 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30 à 16h30 : Enchaînement depuis le ventre jusqu'au visage, en binôme.
- 16h30 à 17h30 : Débriefing et questions/réponses.

6ème jour :

- 9h30 à 10h00 : Routine d'échauffement et petite méditation.
- 10h00 à 12h30 : Evaluation du premier groupe de donneurs, protocole entier.
- 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30 à 16h00 : Evaluation du deuxième groupe de donneurs, protocole entier.
- 16h00 à 17h30 : Corrections, débriefing et questions/réponses. Remise des attestations.