

Objectifs :

Apprentissage de la technique de massage palmaire, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

- Être capable de réaliser un massage palmaire de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Public concerné et prérequis :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Qualification des intervenants :

Tous les intervenants sont des professionnels du bien-être, spécialistes dans leur domaine de compétence. Ils exercent depuis de nombreuses années et ont développé des compétences de formateurs soit par une expérience réelle soit par de la formation adaptée à la fonction de formateur.

Vitaesphère permet aux formateurs d'augmenter leur niveau de compétence par de la formation interne ou par la mise à disposition de ressources numériques.

Moyens pédagogiques et techniques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail. Planches anatomiques...

Durée, effectifs :

14 heures.

8 stagiaires.

Programme :

La réflexologie palmaire prend en considération l'ensemble des zones réflexes de la main et du membre supérieur. La première action est d'agir sur la détente des membres supérieurs, des

tensions des épaules, du cou et du crâne. Les mains sont très riches en terminaisons nerveuses et en articulations dont la mobilité est essentielle.

Notons une action apaisante sur le système nerveux central, sur le système musculo-squelettique, vasculaire et organique.

Parfois plus adapté que la réflexologie plantaire, elle en renforce les actions.

Jour 1 : Rappels sur la physiologie et le mode de fonctionnement en réflexologie.

Réflexologie palmaire :

Rappels anatomiques : Ostéologie, myologie et neurologie.

L'auto-massage.

Mise en pratique de la prise de contact, des manœuvres de détente et de mobilisation.

Système respiratoire.

Système endocrinien

Jour 2 :

Réflexologie palmaire, suite :

Révision de la veille,

Le système digestif,

La colonne vertébrale,

système d'élimination (Vessie ...)

Liaison de la réflexologie palmaire avec les méridiens du membre supérieur :

Fonction et intégration des méridiens : Poumon, Maître cœur et cœur,

Fonction et intégration des méridiens GI, IG et triple réchauffeur.

Révision générale, cas pratiques.

Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation pratique à la fin du module
- Evaluation par QCM à chaud sur les connaissances théorique du module

Sanction visée :

Certificat de réalisation obtenu en fin de formation + une Attestation de compétence (suivant les résultats réalisés lors de l'examen final)

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

- 1 grand drap de bain / 2 paréos / 1 plaid polaire (pour les saisons hivernales) pour les séquences de massage
- Une tenue souple pour pratiquer le massage
- Un maillot de bain (2 pièces pour les filles) pour recevoir le massage
- Ongles courts pour pratiquer
- Petit matériel pour prise de note

Délais moyens pour accéder à la formation :

Au plus tard 15 jours avant le début de la formation si prise en charge CPF, avec un financement externe (OPCO, TransitionPro, Pole emploi, etc...), le délai moyen est d'un mois, suivant les conditions de chaque organisme.

Pour une prise en charge individuelle délai d'accès dès signature du contrat

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Vous serez mis en relation avec notre référent handicap.

Taux de réussite à la formation :

Taux de satisfaction de la formation :

Tarif :

409,00 €