

FORMATION Posture & Profondeur

Durée :

3 jours / 21 h

Objectifs pédagogiques :

- Maitriser les alignements articulaires
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Utiliser son poids de corps pour masser sans effort
- Développer un toucher juste
- Utiliser des outils de massage, pour protéger ses articulations

Public :

Tout public

Contenu pédagogique :

Posture corporelle & massage

Adapter, régler et choisir son matériel de manière professionnelle.

Respecter les alignements articulaires.

Développer sa puissance et un toucher juste

Notion de poids de corps.

Travail des appuis et de l'équilibre.

Développer son ressenti.

Pré-requis :

Avoir une pratique du massage ou une pratique corporelle (évalué lors de l'inscription)

Prévenir les blessures

Réaliser la notion de danger.

Connaitre les outils adaptés.

Quel outils et comment l'utiliser

Utiliser les segments corporels "puissants", tranchant, avant-bras et coude.

Sanction de formation:

Attestation de formation

Intervenant :

Alain GRANGER

Formateur en technique de massage depuis 2010

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
 - **active**, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
 - **participative**, basée sur le questionnement et les échanges des participants

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : brefs exposés, échanges, démonstration, mises en application...
Supports pédagogiques : Vidéo / support papier / livre spécifique

Modalités d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisé
- Evaluation de la satisfaction, à chaud