

## Massage bien-être

### Objectifs de la formation :

Le massage est une technique très utilisée par de multiples professionnels dans le cadre de leur prise en charge. Ses bienfaits sont souvent mis en avant par les ceux qui en bénéficient, participant à la lutte contre les tensions, le stress et les petites douleurs musculaires.

Cette formation, animée par un kinésithérapeute, a pour objectif de vous familiariser aux nombreuses techniques existantes associées à des mobilisations douces du corps humain à visée de libération tissulaire. L'approche est volontairement justifiée et explicitée et orientée par les principales tensions et crispations rencontrées en pratique quotidienne (douleurs du bas du dos, épaule...)

Bien que notre formation soit assurée par des kinésithérapeutes, elle est ouverte à tout public non professionnels de santé.

Comme toute formation massage bien-être ou de confort, cette pratique peut être exercée dans le cadre d'une profession, avec la restriction de ne pas l'utiliser dans un but thérapeutique (qui dans ce cas deviendrait une pratique illégale la masso-kinésithérapie).

**Public visé :** Tout public

**Prérequis :** Aucun

### Compétences professionnelles visées :

- Faire un bilan précis des tensions par la mise en place d'une évaluation différentielle tissulaire basée sur les recommandations scientifiques et professionnelles
- Redonner aux différentes structures, par des mouvements, des pressions douces et profondes leur mobilité, leur souplesse et favoriser ainsi un bien-être physique et psychique
- Faire des liens scientifiques avec les protocoles de prise en charge

### Moyens pédagogiques et techniques :

Tables, chaises, vidéoprojecteurs, tables de pratique médicale, salle de cours, formateur diplômé dans la spécialité (Ergonomie)

### Supports pédagogiques :

- Supports utilisés : PPS, paperboard, vidéos, squelette en plastique
- Modèle d'apprentissage behavioriste concernant les enseignements fondamentaux
- Modèles d'apprentissage constructiviste et socio-constructiviste concernant les études de cas
- Evaluation formative (étude de cas) et sommative (connaissances fondamentales)

**Programme et durée :** 2 jours (14 h, soit 8 h + 6 h ).

### **Jour 1**

#### **Séquence 1 : (4 h) - 9 h-13 h**

- Notions fondamentales sur le massage
- Organisation anatomique de l'appareil locomoteur et éléments de palpation
- Organisation des chaînes musculaires et fasciales
- Les interrelations : tendons, aponévroses et système neuro-végétatif
- les principaux troubles fonctionnels (lombalgie, douleur d'épaule...)

#### **Séquence 2 : (4h) -14 h - 18 h**

- Techniques manuelles selon les différentes modalités sur des zones emblématiques par une éducation progressive de la main
- Abord du quadrant supérieur : région cervico-céphalique et membre supérieur

### **Jour 2**

#### **Séquence 3 : (2 h) - 8 h - 10 h**

- Techniques manuelles selon les différentes modalités sur des zones emblématiques par une éducation progressive de la main
- Abord du quadrant inférieur (zone lombo-abdominale)

#### **Séquence 4 : (3 h) - 10 h - 13 h**

- Techniques manuelles selon les différentes modalités sur des zones emblématiques par une éducation progressive de la main
- Abord du quadrant inférieur (membre inférieur)
- Synthèse des techniques et abord de cas pratiques

### **Moyens de suivi de la formation et appréciation de ses résultats :**

Au travers de l'analyse de situations au décours de la formation.

**Lieu :** [Campus Santé de la Porte de Paris](#), 36 rue Pinel 93200 Saint-Denis

**Coût total :** 400 €

### **Référence :**

- Dufour. Massages et massothérapie Effets, techniques et applications. Maloine 2006
- Clay J.H, Pounds D.M. Massothérapie clinique incluant anatomie et traitement. Maloine 2008
- Földi M., Strössenreuther R. Principes du drainage lymphatique manuel. Maloine 2005
- Michel Dufour Kinésithérapie-Médecine physique-Réadaptation[26-100-A-10] EMC 1996