



# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 1

Prérequis : Aucun

#### En présentiel

[Massage Californien 1](#) Cours PDF

[Mille mains sacrées](#) Aide-mémoire PDF

[Do In](#)

[Contre-indications](#) Cours PDF

#### En e-learning

[Pratiques californien 1](#) aide-mémoire PDF + Vidéo

[Pratique mille mains sacrées](#) Vidéo

[Pratique Do In](#) Vidéo

[Apprentissage contre-indications](#)

[Apprentissage anatomie générale et des os \(cours 1 et 2\)](#) Cours PDF + audio

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiche de suivi de pratique - Californien

Synthèse personnelle anatomie 1 et 2





# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 2

Prérequis : Avoir effectué la session 1

#### En présentiel

Massage Californien 2 Cours PDF

Kriya

Pranayama

Mantras

#### En e-learning

Pratiques Californien complet Aide-mémoire PDF + vidéo

Pratique Kriya Aide-mémoire PDF

Pratique Pranayama Aide-mémoire PDF

Pratique mantras Aide-mémoire PDF

Apprentissage anatomie des articulations (cours 3) Cours PDF + audio

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiche de suivi de pratique – Californien complet

Synthèse personnelle anatomie 3





# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 3

Prérequis : Aucun

#### En présentiel

Massage Thaï cours PDF

Massage du ventre cours PDF

Automassage ventre

#### En e-learning

Pratique Thaï aide-mémoire PDF + Vidéo

Pratique massage du ventre aide-mémoire PDF + Vidéo

Pratiques automassage ventre

Pratique gym des doigts Vidéo

Apprentissage anatomie des muscles (cours 4) Cours PDF + audio

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiche de suivi de pratique – Thaï

Fiche de suivi de pratique – Massage ventre

Synthèse personnelle anatomie 4 et 5





# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 4

Prérequis : Aucun

#### En présentiel

Relaxation Coréenne cours PDF

Massage Suédois cours PDF

Eveil de la Main

#### En e-learning

Pratique Coréen aide-mémoire PDF + Vidéo

Pratique Suédois aide-mémoire PDF + Vidéo

Pratique Eveil de la Main aide-mémoire PDF

Cours et pratique Son des Eléments aide-mémoire PDF + Vidéo

Apprentissage anatomie du mouvement (cours 5) Cours PDF + audio

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiche de suivi de pratique – Coréen

Fiche de suivi de pratique – Suédois

Synthèse personnelle anatomie 6





# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 5

Prérequis : Avoir effectué les sessions 1, 2, 3 et 4

#### En présentiel

Toucher juste cours PDF

Dimension énergétique du massage

Kototama

Centrage de l'aura

#### En e-learning

Pratique Toucher juste

Pratique Kototama aide-mémoire PDF

Pratique Centrage de l'aura aide-mémoire PDF

Apprentissage Anatomie – Pathologies (cours 6) Cours PDF + audio

Rédaction positionnement professionnel Cours PDF

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiche de suivi de pratique – Toucher juste

Rédaction positionnement pro





# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 6

Prérequis : Avoir effectué les sessions 1, 2, 3, 4 et 5

#### En présentiel

Massage Ajusté

Liberté cours PDF

Organisation de séance cours PDF

Massage Assis PDF + Vidéo

#### En e-learning

Pratique Séance liberté

Rédaction guide d'entretien

Suivi de séances pour une même personne

Apprentissage Notions Huiles et Huiles essentielles Cours PDF + audio

Marketing – Rédaction plan de prospection Cours PDF

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiches de suivi de pratique – Séance liberté et Suivi de séances

Synthèse personnelle Huiles

Tableau de prospection personnel

Guide d'entretien personnel





# PROGRAMME

## Formation Massage Ajusté



### SESSION 7

Prérequis : Avoir effectué les sessions 1, 2, 3, 4, 5 et 6

#### En présentiel

Projet professionnel

Mises en situation pratiques de séances

Expérience de terrain – Massage en structure

#### Outils de suivi

Carnet de Bord

Fiche entretiens téléphoniques trimestriels

