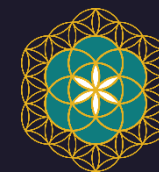


# Formation professionnelle au massage bien-être

## Spécialité massage ajusté®



Formation  
MASSAGE AJUSTÉ

### Public

Accessible à toute personne majeure apte à pratiquer et recevoir un massage.

*Si vous avez besoin d'un aménagement (pédagogique ou physique) spécifique pour suivre la formation, merci de contacter notre organisme de formation avant toute inscription.*

### Prérequis

Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les indications et contre-indications médicales des massages bien-être.
- Assimiler les techniques d'hygiène de vie du masseur professionnel : préparation, récupération, postures et déplacements.
- Acquérir les connaissances d'anatomie spécifique aux praticiens massage et comprendre les mécaniques articulaires et musculaires.

### Objectifs pédagogiques (suite)

- Maîtriser les gestes techniques et un protocole complet par type de massage : massage Californien, massage Suédois, massage Thaï, relaxation Coréenne et massage Ajusté.
- Appréhender les techniques massage en position latérale et relaxation diaphragme.
- Maîtriser 2 protocoles massage assis et un protocole massage ventre.
- Exercer son ressenti palpatoire et utiliser les réactions corporelles pour adapter les gestuelles.
- Conduire l'entretien d'accueil client, identifier les besoins et adapter la séance de massage.
- Concevoir et réaliser un massage ajusté tout public : sportif, femme enceinte, personne âgée, en entreprise, milieu du handicap... Pratique de terrain réel, encadrée.
- Monter son projet professionnel : positionnement, marketing, création d'entreprise.

### Informations pratiques

Lieu : 2 impasse de la margelle Echannay (21540)

Calendrier et Horaires : 14 jours. 98h.  
9h-12h30/13h30-17h.

Dates sur site web

Financement personnel : 2880€ TTC

Financement Pôle emploi ou OPCO : 4900€ TTC

Participants : 12 maximum

Conditions : Présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques :  
Démonstrations et pratiques supervisées  
Cours et aide-mémoire  
Vidéos de révision

Evaluation/Sanction de la formation :  
QCM et pratique Supervisée  
Attestation de participation

Intervenant : Marie Gamain, Enseignante en massage et masseur-kinésithérapeute DE.

Contact : [www.formation-massage-ajuste.com](http://www.formation-massage-ajuste.com)

# Formation professionnelle au massage bien-être

## Spécialité massage ajusté®



Formation  
MASSAGE AJUSTÉ

### Programme

Indications des différents massages bien-être et choix des manœuvres.

Contre-indications médicales aux massages bien-être : pathologies et publics spécifiques.

Techniques de préparation/récupération physiques et énergétiques.

Postures et protection lombaire du praticien massage.

Anatomie spécifique au massage bien-être (ostéologie, arthrologie, myologie, mécanique corporelle).

Techniques et protocole complet massage californien.

Techniques et protocole complet massage suédois.

Techniques et protocole complet massage thaï.

Techniques et protocole complet relaxation coréenne.

Techniques et applications pratiques massage ajusté.

### Programme (suite)

Techniques et applications (femme enceinte) massage en position latérale.

Techniques et application (anxiété) relaxation diaphragme.

Protocoles court et long massage assis.

Protocole et application massage du ventre.

Palpation, observation corporelle et adaptation du geste de massage.

Gestion de séance : entretien, identification besoins et réalisation massage.

Massage ajusté tout public : choisir et adapter les techniques.  
Travail de terrain avec public spécifique.

Projet professionnel individualisé : positionnement professionnel, marketing, notions de création d'entreprise individuelle.