



### Objectifs pédagogiques

- Connaître les indications et contre-indications médicales des massages
- 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.
- Maîtriser les gestes techniques et un protocole complet par type de massage.
- Savoir pratiquer les massages en position latérale.
- Savoir utiliser les techniques spécifiques de massage.

### Objectifs pédagogiques (suite)

- Exercer son ressenti palpatoire et adapter les différents types de toucher aux besoins.
- Utiliser les réactions corporelles pour adapter les gestes de massage.
- Conduire l'entretien d'accueil client, identifier les besoins et créer des séances sur mesure.
- Concevoir et créer un massage ajusté® quel que soit le public : sportif, femme enceinte, personne âgée, en entreprise, milieu du handicap...
- Monter son projet professionnel : positionnement, marketing et création d'entreprise.

# Formation professionnelle au massage bien-être

## Spécialité massage ajusté®



Formation  
MASSAGE AJUSTÉ

### Programme

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

Précautions et contre-indications médicales aux massages bien-être : pathologies et public spécifique.

Techniques de préparation/récupération physiques et énergétiques du praticien massage.

Postures, déplacements et protection lombaire du praticien massage.

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

Techniques et protocole massage californien.

Techniques et protocole massage suédois.

Techniques et protocole massage thaï.

Techniques et protocole relaxation coréenne.

### Programme (suite)

Compréhension de l'impact psychocorporel du toucher.

Repérage palpatoire et pratique des différents types de toucher.

Toucher ajusté et adaptation aux réactions corporelles.

Techniques spécifiques : relax diaphragme & détox ventre

Techniques de massage en position « couché latérale ».

Choix et adaptation des techniques selon les besoins.

Création de massages ajusté® tout public.

Gestion pro de séance : entretien, identification des besoins, réalisation du massage approprié, suivi de séance.

Savoir utiliser le Massage Ajusté® quel que soit le public.  
Pratique de terrain pour public fragile

Projet professionnel individualisé : positionnement pro, plan marketing et création d'entreprise individuelle.