

Programme de formation Le massage des pieds

Durée : 2 jours (14h)

Lieu : domaine Sainte Croix à Montagnac (34530)

Intervenantes : * Catherine Duvot, masseuse agréée par la FFMBE, praticienne depuis 2012 sous l'enseigne Grain de Zen et formatrice en techniques de massage.
* Valérie Poulain, professeure de yoga diplômée de l'IFY

Objectif

- Acquérir les gestes techniques spécifiques au massage des pieds
- Identifier les principaux points réflexes
- Adapter sa posture corporelle à sa propre pratique

Moyens pédagogiques

- Support de cours détaillé remis en début de formation
- Mise à disposition du beurre végétal (karité) et des huiles essentielles
- Mise à disposition des serviettes nécessaires à la pratique

Validation de la formation

Sur la base de l'évaluation des acquis réalisée en fin de formation, l'intervenante se réserve le droit de délivrer :

- Une attestation de validation de la formation confirmant l'acquisition complète des techniques de massage.
- Une attestation de suivi de la formation confirmant la présence de l'élève à la formation mais dont l'apprentissage nécessite un perfectionnement. L'élève aura la possibilité de travailler sa pratique et de repasser la validation (voir les modalités avec l'intervenante).

Public / pré requis

Toute personne adulte, professionnels ou particuliers.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Horaires de la formation

1er jour : 9h30-12h30 et 13h30-17h30 - Accueil des participants à partir de 9h15

2ème jour : 9h30-12h30 et 13h30-17h30 - Accueil des participants à partir de 9h15

Les déjeuners sont libres, ils peuvent être pris isolément ou en commun, sur le lieu-même du stage ou dans tout autre lieu au choix du stagiaire.

Programme de la formation

1ère journée

- Présentation des élèves et des intervenantes
- Mise en forme par une séance de yoga de 10h à 11h00 (asanas, pranayama et mudras)
- Généralités liés au massage (bienfaits, contre-indications, utilisation des huiles essentielles...)
- Anatomie du pied
- Apprentissage postural et des techniques de massage

2ème journée

- Mise en forme par une séance de yoga de 9h30 à 10h30 (asanas, pranayama et mudras)
- Révision des mouvements appris la veille
- Apprentissage des techniques de massage
- Evaluation des acquis avec mise en pratique

Coût de la formation et modalités de règlement

Le prix public de la formation est de 220€ net (TVA non applicable - article 293B du CGI) et ne comprend pas les repas.

Un premier versement de 66€ représentant 30% du coût total de la formation est à régler au moment de l'inscription.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des versements avec pour obligation le paiement de la totalité au 1er jour de la formation.