



## PRATICIEN(NE) MASSAGE BIEN-ÊTRE ASSIS

MASSAGE  
BIEN-ÊTRE  
RÉUNION

### PLAN DE FORMATION

Le / /2023

#### FICHE ACTION

<b>Organisme de formation</b>	<b>ETUDE PROSPECTIVE INGENIERIE</b> SIRET 538 371 337 00030 - APE 8559A Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 98 97 03878 97 auprès du Préfet de région de Réunion 381, Rue Henri Bègue 97436 st leu Tel: 0262 551 507 - Fax : 0262 551 520 Courriel : contact@epi974.fr
<b>Total d'heures de formation</b> <b>Coût horaire</b> <b>Coût de la formation</b>	21 heures. 21,00€ 441,00€
<b>Dates de formation</b>	<b>Massage assis (habillé) :</b>
<b>Horaires</b>	De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Adresse</b>	29B Avenue des Alizés 97436 ST LEU
<b>Public</b>	Esthéticiens, aides soignants, infirmiers, demandeurs d'emplois, indépendants, personnes en reconversion, créateur d'entreprise, etc...
<b>Prérequis</b>	<b>Sans prérequis nécessaire</b>
<b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b>	<b>Nous contacter</b>

SEMIR – ZAC 2000  
16, rue Claude Chappe  
97420 Le Port

contact@epi974.fr

Tel : 0262 551 507  
Fax : 0262 551 520  
GSM : 0692 877 315



<p><b>Objectifs</b></p>	<p>Développer la justesse des perceptions, du toucher, de l'attitude.</p> <p>Acquérir et maîtriser les techniques du massage ASSIS (acupression, malaxage, rotation appuyée et étirements)</p> <p>Connaitre et savoir repérer l'ossature et les principaux muscles du haut du corps.</p> <p>Assurer en autonomie un massage assis.</p> <p>Maîtriser la pression et le poids du corps.</p> <p>Respecter le code de déontologie.</p> <p>Accueil professionnel du client.</p> <p>Être capable de ne pas s'épuiser en donnant un massage assis.</p> <p>Être centré, présent à son corps, à sa posture et à sa respiration.</p>
<p><b>Programme de formation détaillé</b></p>	<p><b><u>FORMATION MASSAGE ASSIS (habillé)</u></b></p> <p><u>Jour 1</u> : APPRENDRE ET PRATIQUER Exécuter les techniques de 1 à 18</p> <p><u>Jour 2</u> : APPRENDRE ET PRATIQUER Exécuter les techniques de 18 à 33 Mettre en pratique les techniques de 1 à 33</p> <p><u>Jour 3</u> (7 heures) : EXAMEN THEORIQUE ET PRATIQUE. Le quatrième jour est programmé après que l'apprenant ait réalisé en autonomie un minimum de 10 massages assis complets pour « cimenter » la formation. Révision globale Répondre à 5 questions sur le massage assis Réaliser en autonomie 4 massages assis de 20 minutes chacun</p>
<p><b>Moyens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salle de formation</li> <li>➤ Tables de massage</li> <li>➤ Chaises de massage</li> <li>➤ Tatami de massage</li> <li>➤ Coussins de massage</li> <li>➤ Draps de massage</li> <li>➤ Huile de massage</li> <li>➤ Support : cours détaillé des techniques pratiques</li> <li>➤ Planche anatomique et musculaire</li> <li>➤ Référence : Livre « Massothérapie clinique » Edition « Maloine »</li> </ul>
<p><b>Validation</b></p>	<p>Répondre à 5 questions sur le massage assis Réaliser 4 massages assis de 20 minutes chacun en autonomie Remise de l'attestation de formation.</p>