

Modelage Sensitif

NOUVEAUTÉ

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

A l'issue de la formation, les participant(e)s auront la capacité de mettre en application le protocole de modelage relaxant sur un temps imparti en veillant à sa posture et ses gestes.

Programme

Jour 1 : Introduction et Fondamentaux du Modelage Relaxant

Matinée :

Anatomie de Base pour le Modelage

- Introduction à l'anatomie humaine.
- Repérage des principaux groupes musculaires.
- Importance de l'anatomie dans la pratique du modelage.

Hygiène et Sécurité dans la Pratique du Modelage

- Règles d'hygiène de base.
- Préparation de l'espace de travail.
- Précautions à prendre pour éviter les infections.

Après-midi:

Le Toucher dans le Modelage

- Introduction au toucher non - thérapeutique.
- Techniques pour ajuster la pression.
- Exercices pratiques par paires.

Découverte des Manœuvres de Modelage

- Lissage et effleurages : techniques et pratique.
- Pétrissages : techniques et pratique.
- Démonstration et exercices pratiques.

Jour 2 : Techniques Avancées et Pratique Supervisée

Matinée :

Identification des Tensions Musculaires

- Comment détecter les tensions musculaires.
- Techniques pour les dénouer.
- Pratique en binôme.

Posture et Ergonomie du Masseur

- Importance de la posture pour éviter les blessures.
- Exercices de posture et d'ergonomie.
- Pratique des gestes en bonne posture.

Après-midi:

Indications et Contre-indications du Modelage

- Comprendre les situations où le modelage est bénéfique.
- Reconnaître les contre-indications absolues et relatives.
- Étude de cas pratiques.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Programme de formation adapté à un public débutant et souhaitant apprendre un protocole de massage relaxant

Durée

2 Jours dont 16 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

620 € par stagiaire

Adresse

Brest - CIEL BRETAGNE
Rue du Gué Fleuri,
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

Pratique Supervisée et Feedback

- Pratique des techniques de modelage en binôme.
- Supervision et correction par le formateur.
- Feedback individuel.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

• Connaître l'anatomie du corps pour favoriser la bonne exécution des manœuvres du modelage. • Appréhender les règles d'hygiène liées à la pratique du modelage • Se familiariser avec le « toucher » lors de l'exécution d'un massage, ajuster la pression en fonction de la zone massée. • Découvrir les différentes manœuvres de modelage (lissage, effleurages, pétrissages) • Identifier les tensions musculaires superficielles et mettre en œuvre une technique de massage pour les délier. • Travailler la posture de son corps pour optimiser ses gestes et préserver son corps. • Connaître les indications et contre-indications d'un massage

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Vérification pratique des acquis par l'exécution du protocole complet en situation réelle Auto-évaluation des compétences acquises

Modalités pédagogiques

Enseignement théorique des techniques du modelage Pratique des manœuvres sur modèles

Les sessions



Le Relecq Kerhuon

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 17/12/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts



AMAR Cyrielle

cyrielle.amar@bretagne-ouest.cci.bzh

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P. 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



**CCI FORMATION
BRETAGNE**