**GUIDE D’ANIMATION**

**INTITULÉ DE LA FORMATION : DREAM MASSAGE**

**PROGRAMME – Les objectifs pédagogiques**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JOUR 1** | **JOUR 2** | **…** |
| **MATIN** | **– Rappels théoriques**Le corps et ses grands systèmesLa peau – les muscles – le système lymphatique – L’influx nerveuxL’énergétique de base : La circulation de l’énergie dans les méridiens Cartographie des zones réflexesEffets physiologiques des manœuvres de massage– **Pratique :** Les grandes manoeuvres de massage « Le Solfège du massage »Pressions – Glissés – Modelages – Étirements – Vibrations – Pompages –Percussion – Palper/rouler…. Identification des manœuvres de massage. Compréhension des effets. Reproduction des techniques. Réalisation des rythmes | **Expressions techniques,** suite :– Mise en place des enchainements**. Le toucher Relaxant :** Restaurent les sensations de liberté dont le corps à besoin pour mieux vivre, diminuent les phénomènes d’excitations nerveuses . **Le toucher Drainant & Amincissant** Le brassage des liquides, la dynamique des fluides . . . |  |
| **APRES MIDI** | Pratiques – Expressions techniques : Assembler et dynamiser les grandesmanœuvres, donner de « l’intonation » à ses mains et jouer avec les « notes » manœuvres en nuances : intensité, rythme, superficie, profondeur, vitesse, respiration…. **Le massage Californien** utilise principalement les grands glissés**. Le Shiatsu** est à dominante Pressions**. Le massage Suédois** est à dominante modelages et pétrissage. **La relaxation Coréenne** emprunte les vibrations et les balancements. **Le massage Thaï** est caractérisé par des étirements, des pressions », etc. | . **Le toucher Modelant**. Ces techniques structurent et dessinent la silhouette.. **Le toucher Energétique** : Nous parcourons le corps suivant des trajets bien organisés appelés méridiens et sur les territoires réflexes du corps |  |

**ITINERAIRE PÉDAGOGIQUE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaires** | **Objectifs pédagogiques** | **Ce que fait le formateur** | **Ce que font les participants** | **Méthodes****Exercices****Documents** |
| 9h30 | **Théorie**Rappels Anatomie / Physiologie :  | Présentation du dossier « Corps & systèmes physiologiques, Réponses aux questions | Ils écoutent et posent des questions, ils prennent des notes  | Orale et visuel, Projection et présentation de ppt.. .Méthode participative.  |
| J1 : 10h / 13h | Améliorer les gestuelles, développer les techniques et manœuvres de massage = le solfege du massage  | Explications et démonstrations des techniques, | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Ateliers pratiques : Actions participatives des stagiaires, travail en binômeEncadrement technique du formateur |
| J1 : 14h / 17h30 | Savoir assembler les manœuvres de massage pour construire un massage de détente  | Explications et démonstrations des techniques spécifiques au massage relaxant | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Présentation ppt,Ateliers pratiques avec Participatives actives des stagiaires, Travail en binôme. Encadrement technique du formateur |
| J2 : 10h / 13h | Savoir assembler les manœuvres de massage pour construire un massage de Drainant / Amincissant et Modelant  | Explications et démonstrations des techniques spécifiques au massage Drainant et Modelant  | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Méthode participative  |
| J2 : 14h / 17h | Savoir rassembler les manœuvres de massage pour construire un massage de Énergie  | Explications et démonstrations des techniques spécifiques au massage Energie  | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Méthode participative |
|  |  |  |  |  |