



# Votre programme de Formation

---

Préparation au massage :  
Outils de relaxation

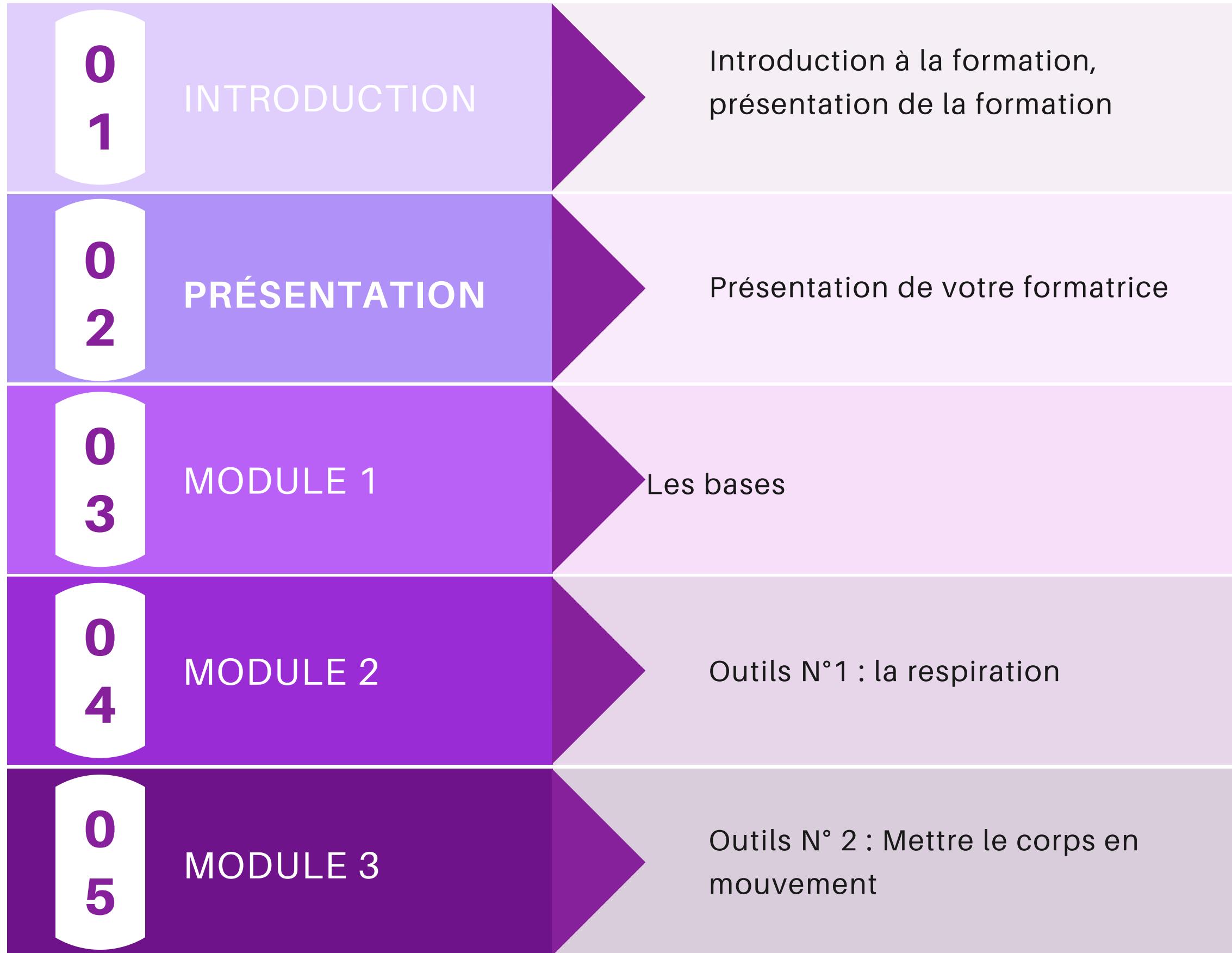


# Les points forts Vitaesphère





# Les différents modules





# Les différents modules





# Le contenu des modules

## Module 1 : Les bases

### LA RESPIRATION

Découvrez succinctement les bases de la respiration et de son fonctionnement

### LES ÉMOTIONS

Un point sur les différentes émotions auxquelles vous pourrez être confrontés



# Le contenu des modules

## Module 2 : Outils N°1 : la respiration sophronique

EXERCICE DE RESPIRATION N°1	EXERCICE DE RESPIRATION N°2	EXERCICE DE RESPIRATION N°3
<p>Au travers de cet exercice vous allez pouvoir apaiser et faire une transition avec les personnes agitées, tendues , avec un trop plein</p> <p>(Audio)</p>	<p>Au travers de cet exercice vous allez pouvoir permettre aux personnes qui contiennent leurs émotions, calmes, tristes de se mettre dans de bonnes conditions</p> <p>(Audio)</p>	<p>Cet exercice pourra être fait auprès de tous(tes) vos clients(tes) en complément des autres exercices ou seul, pour un bienfait immédiat !</p> <p>(Audio)</p>



# Le contenu des modules

## Module 3 : Outils N°2 : Mettre le corps en mouvement

EXERCICE N°1	EXERCICE N°2	EXERCICE N°3	EXERCICE N°4
<p>Cet exercice corporel va permettre de se relaxer en général, d'agir sur la concentration, la respiration d'induire le bien-être (Audio, texte)</p>	<p>Cet exercice va permettre de détendre la zone du cou souvent tendue pour préparer au massage (Audio, texte)</p>	<p>Cet exercice va vous permettre à votre client (e) de relâcher littéralement la pression (Audio, texte)</p>	<p>Cet exercice a pour but de mettre les sens en éveil pour les préparer à recevoir votre massage (Audio, texte)</p>



# Le contenu des modules

## Module 3 : Outils N°2 : L'ambiance

LA LUMIÈRE	LA TEMPÉRATURE	L'OLFACTOLOGIE	LA MUSIQUE
Des petits conseils en plus sur l'utilisation de la lumière dans le massage	Une ouverture sur la température optimale pour permettre d'atteindre une détente parfaite	Les différents sens s'éveillent durant le massage et permettent d'induire la relaxation et de décupler les sensations, dont l'odorat !	L'ouïe fait partie des sens qui permettent de se délasser, alors quelques petits conseils ici



# Le contenu des modules

## Module 4 : Outils N°4 : L'accueil et le départ

### L'ACCUEIL

Des petits conseils sur l'accueil de votre clientèle qui va vous permettre directement d'établir un lien de confiance

### LE DÉPART

il est parfois délicat à la fin du massage de laisser partir le client, on ne sait pas comment s'y prendre, voici quelques astuces



## Informations nécessaires :

### **Nous contacter :**

**Elsa - Formatrice et Référente e-learning**



**07.62.80.25.17**



**elsa.vitaesphere@gmail.com**

### **Inscription à la formation**

**Préparation au massage : Outils de relaxation**

**<https://vitaesphere.learnybox.com/preparation-au-massage-relaxation/>**

### **Toutes nos formations en ligne**

**<https://vitaesphere.learnybox.com/>**