



Votre programme de Formation

Préparation au massage :
Outils de relaxation



Les points forts Vitaesphère



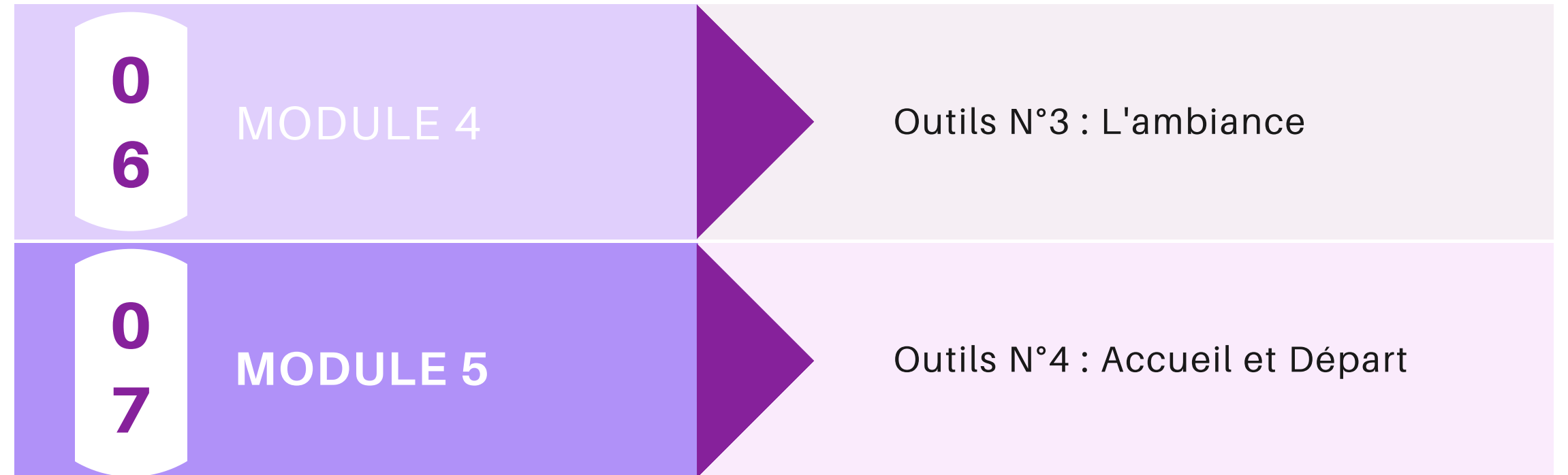


Les différents modules

01	INTRODUCTION	Introduction à la formation, présentation de la formation
02	PRÉSENTATION	Présentation de votre formatrice
03	MODULE 1	Les bases
04	MODULE 2	Outils N°1 : la respiration
05	MODULE 3	Outils N° 2 : Mettre le corps en mouvement



Les différents modules





Le contenu des modules

Module 1 : Les bases

LA RESPIRATION



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



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



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.learnbox.com/preparation-au-massage-relaxation/>

Toutes nos formations en ligne

<https://vitaesphere.learnbox.com/>