

# Formation DEEP TISSUE

Spécificité du massage deep tissue :

C'est une méthode de travail puissante axée sur le relâchement des muscles et des fascias qui les entourent. Il s'agit d'agripper et d'étirer les tissus, les fibres musculaires et myofaciales, défaire les adhérences qui existent entre les différentes couches de muscles et fascias. Ce massage se pratique avec les poings, les avant-bras, les coudes et les jointures. Les mouvements sont lents et profonds.

**Formateur·rice(s) :**

## Objectifs visés

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du deep tissue
- Maîtriser les indications et contres indications du deep tissue
- Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Écouter et entendre les besoins du client

## Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Jeu de rôle / Simulation
- Cas pratique

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Accueil du stagiaire
- Les règles d'hygiène & de sécurité
- le matériel nécessaire
- Questionnaire de santé
- histoire du massage

- les manœuvres
- Savoir vendre le massage
- PAUSE REPAS
- Démonstration sur modèle
- Montrer les postures à avoir
- mise en pratique & Travail en binôme mouvements + postures
- Nettoyage & Désinfection
- Questions & Clôture

## **Journée 2**

- Accueil du stagiaire
- découverte de la suite du protocole
- mise en pratique & travail en binôme
- PAUSE REPAS
- Révision du déroulement
- Mise en pratique du massage entier 1H
- Remise de l'attestation de formation

## **Informations complémentaires**

**Durée :** 16 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :**

**Public concerné :** Ouvert à tous.