

# Formation Massage profond dos et cervicales

La formation MASSAGE PROFOND DOS ET CERVICALES a pour objectif de développer vos compétences techniques et spécifiques dans le domaine du bien-être.

Cette formation va vous permettre de perfectionner le massage pour soulager les tensions musculaires de la nuque, des trapèzes, des omoplates, des épaules et des lombaires.

Le travail est précis et personnalisé et s'effectue sur l'ensemble du dos. Plusieurs techniques de massage seront utilisées (californien, suédois, acupression et étirements ciblés) afin de permettre de dénouer les tensions/contractions du dos, mais aussi de ressentir une relaxation profonde.

Ce massage est très apprécié des sportifs, des personnes ayant un travail difficile, une mauvaise posture (ordinateur, port de charge, conducteur ...) et également pour personne stressée et tendue.

Durant cette formation, vous apprendrez:

- l'anatomie du dos
- le repérage des zones en tension
- le protocole spécifique du massage
- les étirements adaptés
- les points d'acupression pour libérer certaines zones

Travail en binôme sur la journée de formation.

A l'issue, vous recevrez une attestation de formation et un livret pédagogique reprenant les manœuvres.

1 Jour - 7h de formation

Lieu : SAINT CHAMAS (13250)

Plus d'infos :

06 86 81 33 86 ou [celineb.formation@gmail.com](mailto:celineb.formation@gmail.com)

**Formateur** : CELINE BERDOT

## Objectifs visés

- Maîtriser la technique du massage dos et cervicales
- Développer ses compétences dans le secteur du bien-être
- Respecter et maîtriser des règles d'hygiène et de la réglementation liée au massage dos et cervicales
- Proposer un service adapté aux besoins de la clientèle en la conseillant et l'informant sur la technique enseignée

## Méthode d'évaluation

- Cas pratique

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

# Déroulé pédagogique

## Journée 1

- Accueil et présentation des participants , du formateur et de la formation
- Partie théorique du livret, anatomie du dos, gestes et postures, hygiène, contre-indications et conseils de vente
- Démonstration et pratique des étirements ciblés
- Démonstration et pratique des manoeuvres du massage
- Démonstration et pratique des points d'acupression
- Révision de toutes des manoeuvres
- Evaluation finale et questions / réponses de fin de stage

## Informations complémentaires

**Durée :** 7 heures de formation sur 1 jour

**Pré-requis :** Pas de pré-requis.

**Public concerné :** Tous public

**Tarif** 250,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État