

Formation Massage Myo-Fascias Niveau 1



PAR ANAËLLE
GAULTIER-PERROT
VOTRE FORMATRICE
07 87 69 69 60

La Formation Myo-Fascias Niveau 1 a été pensée comme une invitation à explorer le corps de l'intérieur, à ralentir le geste, à écouter plutôt qu'à faire. Elle s'adresse aux praticiens du massage bien-être qui souhaitent approfondir leur toucher, gagner en présence, et découvrir une autre manière d'entrer en relation avec le corps à travers les fascias.

PUBLICS

Toute personne souhaitant :

- Travailler dans des instituts de massage ou centres de beauté, des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- Ou utiliser le massage sportif dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, coach et professeur de sport, etc.

Difficulté



Type
sur table
ou Futon

Massage
Huile

Validation

Attestation de Réussite

LES OBJECTIFS

Identifier les grandes
lignes myofasciales

Découvrir et
pratiquer les gestes
du toucher
myofascial

Appliquer les gestes
sur les lignes
fasciales

Formation Professionnalisante

TARIF (EN GROUPE) 550 €

(ACOMPTE DE 30%) - EN PRIVÉ 750€

6 STAGIAIRES MAXIMUM

3 JOURS DE FORMATION

MATÉRIEL À DISPOSITION

ATTESTATION DE FORMATION

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour
suivre la formation.

Toutefois une connaissance
préalable au massage bien-être est
fortement recommandée.



Contenu Pédagogique Massage Myo-Fascias Niveau 1

MOYENS PÉDAGOGIQUE :

Mise en situation ;
Alternance de donneur et de receveur ;
Protocole technique remis au stagiaire ;
Test et QCM.

MATÉRIELS :

Mis à disposition par Sweet Ôm
Montauban

FORMATEUR :

Anaëlle GAULTIER-PERROT, Praticienne et
formatrice expérimentée en massage
bien-être.

DÉBOUCHÉS

Prestation de services pour divers
établissements de bien être, en freelance, à
domicile. Perfectionnement, élargissement
des compétences pour le personnel.

DURÉE :

3 jours (8h-12h / 13h-18h)
Soit 21 heures de formation

NIVEAUX REQUIS

Tous niveaux d'étude
Une connaissance préalable au massage
bien-être est fortement recommandée

ATTESTATION DE FIN DE STAGE ET DE RÉUSSITE

A l'issue de la formation, une attestation de présence est donnée au stagiaire.

L'Attestation de réussite est soumise au passage devant un jury composé de professionnels
et la remise d'un dossier au centre de formation dans les 3 mois après la formation.

Cette attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée
de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x)
stagiaire(s) à l'issue du passage devant le jury.

Description du passage devant le jury :

Proposer un massage complet du corps

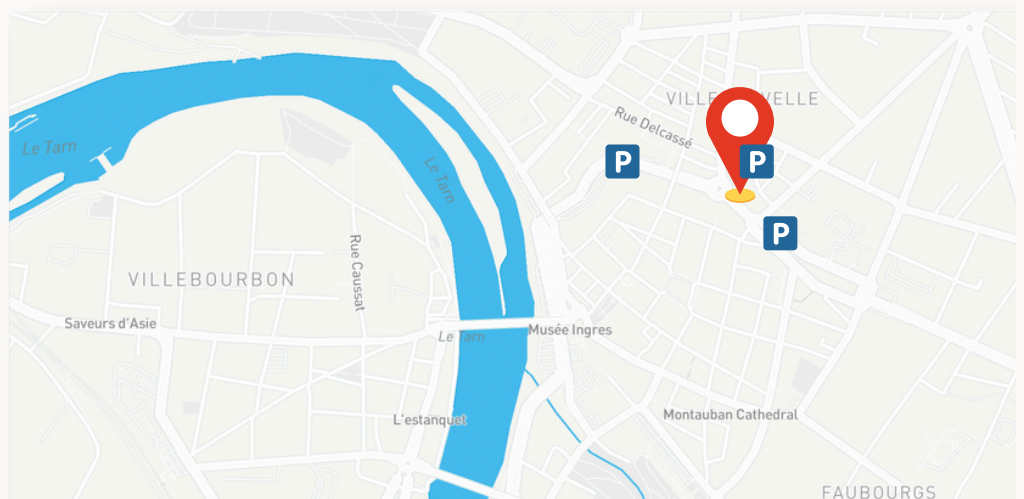
LIEU DE LA FORMATION



Sweet Ôm Formation
5 Place Charles Capéran
82000 Montauban
1er étage



GRATUIT
Rue de la Mandoule
PAYANT
Place Capéran
Q-Park Occitan Souterrain





PROGRAMME DE LA FORMATION MYO-FASCIAS NIVEAU 1

JOUR	CONTENU PÉDAGOGIQUE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	CONTRÔLES CONNAISSANCES
JOUR 1 9H-12H 13H-18H	<p>Théorie : Qu'est-ce que le fascia ? Fonction, structure, rôles sensoriels et posturaux</p> <p>Anatomie vivante : introduction aux chaînes myofasciales (Thomas Myers)</p> <p>Démonstrations guidées : toucher myofascial sans huile</p> <p>Pratiques en binômes : ligne postérieure et ligne antérieure</p> <p>Débriefing, ressentis, ajustements</p>	<p>Identifier les grandes lignes myofasciales selon Thomas Myers</p> <p>Découvrir et pratiquer les gestes fondamentaux du toucher myofascial</p> <p>Appliquer ces gestes sur les lignes fasciales antérieure et postérieure</p>	<p>Mise en situation</p> <p>Évaluation pratique</p>
JOUR 2 9H-12H 13H-18H	<p>Théorie : qu'est-ce qu'un point trigger ? Physiologie, typologie, communication avec le SNA</p> <p>Focus sur les 12 super trigger points</p> <p>Démonstrations : techniques d'approche douce et non invasive</p> <p>Pratique en binômes : toucher et ressenti des zones sensibles, libération sans forcer</p> <p>Intégration corporelle : respirations, postures, observation des effets</p>	<p>Comprendre ce que sont les trigger points et leur lien avec les fascias</p> <p>Identifier les 12 zones clés de tension dans le corps</p> <p>Apprendre les gestes d'accompagnement de ces points de façon douce</p> <p>Pratiquer en binômes sur l'ensemble du corps</p>	<p>Mise en situation</p> <p>Évaluation pratique</p>
JOUR 3 9H-12H 13H-15H	<p>Atelier : comment construire une séance de 60 minutes (structure, rythme, intention)</p> <p>Pratique supervisée en binômes : séance complète avec feedback</p> <p>Intégration : respiration, postures, ancrage du praticien</p> <p>Évaluation pratique (mise en situation) et échange collectif</p> <p>Rappel des obligations liées à l'exercice dans le domaine du massage bien-être</p>	<p>Savoir organiser une séance complète à partir des techniques apprises</p> <p>Créer un enchaînement fluide et adapté au receveur</p> <p>Identifier les points clés à respecter dans un cadre professionnel et bien-être</p> <p>Se préparer à proposer cette approche dans sa pratique professionnelle</p>	<p>Mise en situation</p> <p>Révisions des principes fondamentaux vus les jours précédents</p> <p>QCM</p>



Fiche stagiaire

COORDONNÉES DU STAGIAIRE

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Tél.

Email :

.....

Important : vous formez-vous dans le but de pratiquer professionnellement

cochez : Oui Non

Profession actuelle :

.....

Statut :

Salarié(e)

Travailleur indépendant

Demandeur d'emploi

Décrire brièvement votre projet de formation :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Sweet Ôm enseigne des techniques de relaxation non thérapeutiques ni médicales.

L'attestation de formation n'a pas valeur de diplôme. Chaque participant déclare, par sa signature ci-dessous, être au courant de la législation concernant le massage en France.

Les femmes enceintes et les personnes récemment opérées ne peuvent suivre une formation. Tout problème de santé doit être signalé avant chaque inscription et avant toute participation à un module de formation.

Sweet Ôm ne peut être tenu responsable d'un accident survenant lors de la formation.

Sweet Ôm ne peut être tenue responsable de la pratique ultérieure qui sera faite des techniques enseignées.

Les photos et vidéos par les participant.e.s sont interdites pendant les cours. Les protocoles de massage de Sweet Ôm sont protégés par copyright et les participants s'engagent à ne pas les enseigner sous quelque forme que ce soit, sous peine de poursuites.

Les participants autorisent Sweet Ôm à utiliser à titre gracieux leur image (photos ou vidéos) dans le cadre de sa communication pendant 99 ans. En cas de refus, le transmettre par écrit à Sweet Ôm au moment des prises de vue.

Les participants et Sweet Ôm s'engagent à ne pas faire de prosélytisme religieux, ni politique, ni sectaire pendant les formations.

Sweet Ôm conseille d'espacer d'environ 1 à 3 mois chaque module, de façon à bien intégrer chaque technique.

DATE

SIGNATURE (PRÉCÉDÉE DE "LU ET APPROUVÉ")