



MESSAGEentreprise.com

PROGRAMME

FORMATION AU MASSAGE ADHARA

13 boulevard de la Corderie – 13007 MARSEILLE

Téléphone : **06 59 43 15 20**

SIRET : 52844458100037, APE 9604Z, déclaration d'activité auprès du Préfet de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur : 93131751313.

messageentreprise.com

La formation au massage Adhara © permet d'apprendre des gestes et postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais dispense également des conseils liés à la pratique, posture, au bien-être du stagiaire, au respect de la personne massée. Ce massage se pratique en cabinet, SPA, à domicile. La séance dure 60 minutes.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Etre apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Installer le receveur et respecter la distance corporelle

Ecouter le receveur avec générosité

Exécuter correctement les différentes manœuvres du protocole avec fluidité

Pratiquer les postures enseignées

Pratiquer le balancement pour respecter la progressivité de la pression

Contrôler sa respiration afin qu'elle soit régulière et constante

Pratiquer la juste pression

MODULARISATION DU PARCOURS DE FORMATION :

Sans objet

DUREES :

La formation au massage Adhara © se déroule sur 42 heures. Les cours ont lieu de 09h00 à 17h30 sur les 6 jours, avec une pause déjeuner de 1h30.

LIEU :

13 Boulevard de la Corderie - 13007 MARSEILLE.

PUBLIC VISE :

Tout public.

- A titre personnel pour exercer dans le cadre familial,
- A titre professionnel pour développer ses techniques de massage.

PREREQUIS :

- Prérequis apprenants : aucun
- Prérequis techniques et organisationnels : aucun

MATERIEL(S) PEDAGOGIQUE(S) :

Un support de cours reprenant en photo les gestes du kata (enchaînement) sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée et suivie d'un espace où le participant peut écrire ses commentaires.

Sandrine Aivazoff **Massage Entreprise**

13 Boulevard de la Corderie – 13007 Marseille, SIRET : 52844458100037, APE 9604Z,
déclaration d'activité auprès du Préfet de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur :
93131751313.

**MODALITES DE SELECTION DES APPRENANTS :**

Les apprenants sont sélectionnés, selon les prérequis énoncés, par le commanditaire de la formation.

INTERVENANT(S) :

Formateur expert dans la technique du Massage Adhara ©.

METHODE(S) PEDAGOGIQUE(S) :

L'enseignement dispensé est essentiellement pratique.

La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur deux participants volontaires. Les participants pratiquent ensuite par binôme l'enchaînement des gestes montrés.

Cette façon de faire permet de recueillir les points de vue du donneur et du receveur.

La formatrice corrige les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. La formatrice veillera au changement de partenaires de façon à expérimenter la technique sur des corps différents, pour une meilleure mise en application du massage.

SUPPORT(S) PEDAGOGIQUE(S) :

Les supports de formation seront remis aux stagiaires à l'issue de la formation sous format électronique. Chaque diapositive est numérotée ; les stagiaires pourront donc noter des commentaires ou échanges réalisés pendant la formation en se référant au numéro de la diapositive concernée.

DISPOSITIF D'EVALUATION :

- Evaluation de l'atteinte des objectifs pédagogiques :
 - o Evaluation formative (en cours de formation),
 - o Evaluation sommative en fin de formation sous forme de QCM.
- Evaluation de l'action de formation :
 - o Une évaluation à chaud est conduite afin de mesurer le niveau de satisfaction immédiate des participants, lors du bilan en fin de formation ;
 - o Une évaluation à froid peut être conduite si prévue au cahier des charges.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES :

L'immeuble ne bénéficie pas d'accès aux normes pour les personnes handicapées.

VALIDATION :

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation de formation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

OFFRE TARIFAIRE :

900 € net de TVA.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE :

Communiquées avec l'offre tarifaire.

Formation dispensée en français

Sandrine Aivazoff **Massage Entreprise**

13 Boulevard de la Corderie – 13007 Marseille, SIRET : 52844458100037, APE 9604Z,
déclaration d'activité auprès du Préfet de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur :
93131751313.

RAPPEL : Durant les 6 jours de formation, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

	jour 1	jour 2	jour 3	jour 4	jour 5
9h00	présentation du groupe présentation du massage	échauffement	échauffement	échauffement	échauffement
09H15	échauffement	théorie anatomie & énergétique	théorie anatomie & énergétique	méthodologie	méthodologie
09H30	contact et écoute		contact et écoute		contact et écoute
09H45	Apprentissage prise de contact & huilage	Apprentissage enchaînement du dos	Apprentissage enchaînement du ventre, torse, bras, mains	Apprentissage enchaînement jambes	révisions
12h15	nettoyage corporel & énergétique	nettoyage corporel & énergétique	nettoyage corporel & énergétique	nettoyage corporel & énergétique	nettoyage corporel & énergétique
12h30	repas	repas	repas	repas	repas
14h-14H15	échauffement Apprentissage enchaînement des jambes	échauffement révisions du protocole entier	échauffement Apprentissage enchaînement visage, crâne	échauffement Apprentissage enchaînement pieds	échauffement révisions protocole global
17H	retours & questions	retours & questions		révisions du protocole entier	retours & questions
17h15	yoga nidra	yoga nidra	yoga nidra	yoga nidra	yoga nidra

Sandrine Aivazoff Massage Entreprise

13 Boulevard de la Corderie – 13007 Marseille, SIRET : 52844458100037, APE 9604Z,
déclaration d'activité auprès du Préfet de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur :
93131751313.



JOUR 6 : Révisions, questions, validation

09h00 : échauffement du corps et concentration

09h15 : révision du massage des 5 derniers jours.

11h00 : pause

11h15 : reprise du massage entier (le stagiaire donne la séance) – corrections par la formatrice en fin de massage

12h30 : déjeuner

14h00 : reprise du massage entier (le stagiaire donne la séance) – corrections par la formatrice en fin de massage

15h15 : reprise du massage entier (le stagiaire donne la séance) – corrections par la formatrice en fin de massage

17H15 : débriefing + remise des certificats de formation

17h30 : fin de la formation

Sandrine Aivazoff **Massage Entreprise**

13 Boulevard de la Corderie – 13007 Marseille, SIRET : 52844458100037, APE 9604Z,
déclaration d'activité auprès du Préfet de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur :
93131751313.

LE MOT DE LA CRÉATRICE

Juriste de formation, j'ai décidé de changer de vie à la quarantaine.

Abandonnant le juridique pour l'énergétique je suis devenue praticienne en soins de confort.

Mon choix de pratique s'est ensuite tourné vers le massage assis et le bien-être en entreprise, dont j'en connais les rouages, et sais combien il est difficile de gérer son stress au travail, qui entraîne des tensions musculaires, de la fatigue intellectuelle, une perte de motivation, et de réactivité.

20 ans d'expérience dans le milieu juridique me permettent aujourd'hui de comprendre l'enjeu pour les entreprises de veiller au bien-être de leurs salariés et d'agir pour leur qualité de vie au travail.

Le massage assis permet en un quart d'heure de relever la tête du guidon et se sentir prêt pour affronter le reste de la semaine.



MASSAGEentreprise.com

13 boulevard de la Corderie
13007 MARSEILLE

Téléphone : 06 59 43 15 20



VISITEZ NOTRE SITE WEB
massageentreprise.com

- Accueil
- Le massage en entreprise
 - Nos prestations
 - Nos massages en Entreprise
 - Qui sommes-nous ?
 - Ils nous font confiance
 - L'histoire du Amma

Le mot de la créatrice

Juriste de formation, j'ai décidé de changer de vie à la quarantaine. Abandonnant le juridique pour l'énergétique je suis devenue praticienne en soins de confort.

Mon choix de pratique s'est ensuite tourné vers le massage assis et le bien-être en entreprise, dont j'en connais les rouages, et sais combien il est difficile de gérer son stress au travail, qui entraîne