**GUIDE D’ANIMATION**

**INTITULÉ DE LA FORMATION : DREAM MASSAGE**

**PROGRAMME – Les objectifs pédagogiques**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JOUR 1** | **JOUR 2** | **…** |
| **MATIN** | **– Rappels théoriques** Le corps et ses grands systèmes La peau – les muscles – le système lymphatique – L’influx nerveux L’énergétique de base :  La circulation de l’énergie dans les méridiens  Cartographie des zones réflexes Effets physiologiques des manœuvres de massage – **Pratique :** Les grandes manoeuvres de massage « Le Solfège du massage » Pressions – Glissés – Modelages – Étirements – Vibrations – Pompages – Percussion – Palper/rouler… . Identification des manœuvres de massage . Compréhension des effets . Reproduction des techniques . Réalisation des rythmes | **Expressions techniques,** suite : – Mise en place des enchainements **. Le toucher Relaxant :**  Restaurent les sensations de liberté dont le corps à besoin pour mieux vivre, diminuent les phénomènes d’excitations nerveuses  . **Le toucher Drainant & Amincissant**  Le brassage des liquides, la dynamique des fluides . . . |  |
| **APRES MIDI** | Pratiques  – Expressions techniques : Assembler et dynamiser les grandes manœuvres, donner de « l’intonation » à ses mains et jouer avec les « notes » manœuvres en nuances : intensité, rythme, superficie, profondeur, vitesse, respiration… . **Le massage Californien** utilise principalement les grands glissés **. Le Shiatsu** est à dominante Pressions **. Le massage Suédois** est à dominante modelages et pétrissage . **La relaxation Coréenne** emprunte les vibrations et les balancements . **Le massage Thaï** est caractérisé par des étirements, des pressions », etc. | . **Le toucher Modelant**. Ces techniques structurent et dessinent la silhouette. . **Le toucher Energétique** :  Nous parcourons le corps suivant des trajets bien organisés appelés méridiens et sur les territoires réflexes du corps |  |

**ITINERAIRE PÉDAGOGIQUE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaires** | **Objectifs pédagogiques** | **Ce que fait le formateur** | **Ce que font les participants** | **Méthodes**  **Exercices**  **Documents** |
| 9h30 | **Théorie**  Rappels Anatomie / Physiologie : | Présentation du dossier « Corps & systèmes physiologiques, Réponses aux questions | Ils écoutent et posent des questions, ils prennent des notes | Orale et visuel, Projection et présentation de ppt.. .  Méthode participative. |
| J1 : 10h / 13h | Améliorer les gestuelles, développer les techniques et manœuvres de massage = le solfege du massage | Explications et démonstrations des techniques, | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Ateliers pratiques :  Actions participatives des stagiaires, travail en binôme  Encadrement technique du formateur |
| J1 : 14h / 17h30 | Savoir assembler les manœuvres de massage pour construire un massage de détente | Explications et démonstrations des techniques spécifiques au massage relaxant | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Présentation ppt,  Ateliers pratiques avec  Participatives actives des stagiaires, Travail en binôme. Encadrement technique du formateur |
| J2 : 10h / 13h | Savoir assembler les manœuvres de massage pour construire un massage de Drainant / Amincissant et Modelant | Explications et démonstrations des techniques spécifiques au massage Drainant et Modelant | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Méthode participative |
| J2 : 14h / 17h | Savoir rassembler les manœuvres de massage pour construire un massage de Énergie | Explications et démonstrations des techniques spécifiques au massage Energie | Observations, écoute, puis pratique par les stagiaires : restitution des séquences présentées par le formateur | Méthode participative |
|  |  |  |  |  |