



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19



Début le samedi 28 mars 2020



DURÉE : 06:00

Prix : **120.00 €**

**PROFILS :** Formatrice formée au massage AMMA,

### PRE REQUIS :

Tout public quel que soit l'âge.

Il est conseillé de venir à la formation avec une tenue souple, deux petites serviettes, un drap de bain, une ou deux couvertures (éventuellement un oreiller) et une huile de massage.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU842

## DESCRIPTION

### Introduction

- Définition et généralités sur le "toucher c'est vital" et le "toucher n'est pas anodin.
- Les différents touchers et leurs limites.
- Les avantages du toucher massage et de l'auto massage.
- Évaluation verbale et non verbale, pendant et après le soin.

### Contenu pratique

- Exercices simples et ludiques de détente de sensibilisation au toucher.
- Automassage/réflexologie (pieds, mains, visage, tête) :
  - le massage des mains et des pieds permet de se revitaliser, de calmer le mental et d'éliminer les tensions de tout le corps.
- Massage à deux :
  - Dos
  - Mains
  - Pieds
  - Visage
- Relaxation coréenne.

### Méthode pédagogique

- Interactive, elle permet d'alterner théorie et **surtout pratique**, toujours en fonction des objectifs des participants.
- Des exercices simples et ludiques sur le toucher.
- Des techniques de massage détente, simples.
- Échanges sur les pratiques et les expériences de chacun.
- Un support détaillé avec les procédures, sera distribué aux participants.



## OBJECTIFS

Quelques techniques de massage, pour soi, pour la famille, pour resserrer les liens et prendre soin de soi.

C'est pourquoi, cette formation a comme objectifs de permettre :

- d'acquérir des connaissances de base théoriques et pratiques sur le toucher,
- d'avoir un regard différent sur les soins quotidiens au cours desquels le toucher est omniprésent,
- de faire du massage un moment de communication privilégié favorisant une relation de confiance, en ajoutant à son geste le regard et la parole,
- d'utiliser les bons gestes pour accompagner, détendre, aider une personne, sans lui faire mal.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	28-03-2020	09:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-04-2020	09:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE