

# Massage bien être cranio-facial scapulaire



Programme 2021 version septembre 2021

## **Informations chiffrées**

*En 2020 cette formation a été suivie par **14 stagiaires.***

*L'évaluation de **leur satisfaction** à l'issue de la*

*formation, **s'élève à 100% dont 98% de très satisfait.***

*Le taux de **remplissage** de l'enquête est de **100%***

## **Préambule**

Le massage crânio-facial scapulaire est une méthode manuelle de bien être par la relaxation physique qui permet notamment de dissiper les tensions musculaires, de favoriser la détente, la relaxation profonde et de percevoir un lâcher prise avec un désencombrement du mental.

De ce fait, c'est un allié important dans la prévention, la gestion du stress et pour revivifier l'organisme. Ce massage est très apprécié et s'alliera parfaitement avec la réflexologie plantaire, palmaire, dorsale ou auriculaire.

## **Pourquoi ce thème ?**

Le crâne a un rôle très important pour notre corps. Il assure la protection de notre cerveau qui est lui-même notre centre de commande. Il est donc important d'en prendre soin, c'est le pourquoi de cette formation et certainement ce qui explique l'attention qu'on lui a porté de tout temps.

La ceinture scapulaire a une fonction primordiale. Elle est le socle de notre tête, de ce fait, des zones de tension naissent souvent à sa base pour ensuite irradier vers le crâne. Prendre en considération cette région est donc fondamental.

En permettant un apaisement doux et continu ce massage, agira également sur la sphère psychique et émotionnelle et apportera une régénération appréciée notamment après des examens, un surmenage intensif, professionnel ou personnel.

Cette formation est un complément essentiel tant pour le praticien en massage bien être que pour le réflexologue. Il favorisera la libération des tensions musculaires de la tête, du cou, du trapèze et du dos et aura également un impact important sur la détente des viscères notamment au niveau du diaphragme par le système nerveux végétatif.

## **Public concerné :**

Réflexologues, naturopathes, professionnels du bien-être et de l'accompagnement, professionnels de santé qui souhaitent compléter leur pratique et plus largement aux bénévoles et personnes en reconversion souhaitant acquérir de nouvelles compétences en Massages bien être / Réflexologie.

## **Pré-requis :**

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

## **Objectif de cette formation :**

« **Pratiquer le massage bien-être crânio-facial scapulaire** » et pour cela, d'acquérir les capacités de :

Maîtriser les gestes et pressions adaptées aux zones crânio-faciales scapulaires

Rétablir la souplesse au niveau des zones crânio-facial scapulaire

Utiliser dans sa pratique différents protocoles de massage bien-être crânio-facial scapulaire

## **Détail des objectifs globaux :**

**Maîtriser les gestes et pressions adaptées aux zones cranio-faciales scapulaire** et pour cela acquérir les capacités suivantes :

Identifier les muscles et les os principaux

Adapter la pression exercée aux zones traitées et à la sensibilité du receveur de la prestation

Réaliser avec fluidité les techniques manuelles appropriées

**Rétablir la souplesse au niveau des zones crânio-faciales scapulaire** et pour cela acquérir les capacités suivantes:

Identifier les zones tendues de celles qui sont fluides

Choisir le protocole adapté au receveur tout en prenant soin de sa propre attitude posturale

Adapter les manœuvres à la particularité des zones traitées et à la sensibilité du receveur

**Utiliser dans sa pratique différents protocoles de massage bien-être crânio-facial scapulaire** et pour cela acquérir les capacités suivantes :

Créer le cadre de la séance et le lien de confiance

Mettre en pratique avec fluidité les manœuvres adaptées, en prenant soin de sa propre attitude posturale

Savoir être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre

### **Contenus abordés :**

Vous verrez une grande variété de manœuvres sur toute la zone scapulaire et la tête. Il sera utilisé trois façons d'aborder la sphère crânio-faciale scapulaire autant dans la posture assise qu'en position allongée, avec et sans huile, apportant au praticien une diversité dans ses prestations. Les techniques abordées sont des glissés, étirements, pétrissage, lissages, grattages et effleurages.

#### **Jour 1**

Exercices corporels, auto-massage,

Révision de l'anatomie des zones cranio-faciales scapulaires avec une approche ludique et multi-sensorielle visant à se familiariser avec le repérage des os et muscles.

Découverte du déroulé d'une séance, des indications et contre-indications avec démonstration de mobilisations et positionnements de la tête

Mise en pratique en duo des mobilisations et positionnements

Initiation par démonstration d'un massage sans huile sur un receveur en position assise dit massage bien-être sans huile assis

Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Temps d'échange et de partage

#### **Jour 2**

Exercices corporels, auto-massage

Révision anatomique des zones Cranio-faciales scapulaires avec l'approche ludique et multi sensorielle.

Théorie sur la peau, le toucher, la main.

Les effets et les fonctions du massage crânio-facial scapulaire.

Comment faire sa séance de massage, rappel sur la préparation de la salle, l'entretien avec le client et la préparation au massage.

Révision de la pratique du massage assis sans huile

Initiation par démonstration d'un massage sans huile sur un receveur en position allongée dit massage bien-être allongé sans huile.

Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Temps d'échange et de partage

#### **Jour 3**

Exercices corporels auto-massage,

Révision anatomique des zones Cranio-faciales scapulaire avec l'approche ludique multi sensorielle.

Révision de la pratique du massage bien-être allongé sans huile

Déroulement général d'une séance. Les notions d'ergonomie du praticien.

Théorie sur le système nerveux, les nerfs crâniens et le système nerveux végétatif.

Initiation par démonstration d'un massage bien-être à l'huile sur un receveur en position allongée

Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Temps d'échange et de partage et clôture du stage

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :**

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises, et tables adaptées pour prise de notes, de tables de massage ou de relax et de tabourets à roulettes, d'un double tableau blanc, paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation pratique et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous formes de questions réponses.

Ce matériel est complété par des différents supports comme un squelette, des os en résine, des planches anatomiques, des livres ...

Les huiles de massage sont fournies aux stagiaires en fonction des besoins.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes).

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires. Je bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 20 ans.

En parallèle de mon activité en cabinet, j'ai très vite animé des ateliers de groupe de relaxation et gestion du stress auprès de particuliers et aussi en situation professionnelle avec de nombreuses interventions en entreprises ou

institutions notamment sur la gestion des émotions. Depuis 6 ans je dispense également des formations auprès de professionnels de l'accompagnement.

Ces diverses interventions me confèrent une expertise fine du toucher et de l'accueil des émotions qui ont été mes voies de résilience. Ceci explique mon implication à les transmettre dans l'action de formation en adaptant mes méthodes d'apprentissage aux besoins de chacun (CV complet disponible sur le site [www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)).

Que vous soyez reconnu en situation de handicap ou pas, rendre les formations accessibles à toutes et tous, fait partie de mes engagements et correspond à ma vision du « respect » (Pas de jugement et par de discrimination.)

Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le matériel utilisé, les horaires, le rythme, sans pouvoir vous garantir d'arriver à vous satisfaire, je suis à votre écoute et vous assure de déployer de l'énergie à essayer de répondre à vos demandes.

### **Moyens de suivi et d'évaluation :**

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et la formatrice, et par demi-journées, permettent de justifier de l'exécution de la formation.

L'évaluation se déploie tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.

En cours de formation, l'évaluation se fait oralement et est co-produite avec les stagiaires.

Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions, favorise l'intégration de nouvelles aptitudes.

A l'issue de la formation, une évaluation écrite de la formation est demandée aux stagiaires à visée d'amélioration continue des prestations et l'attestation individuelle de formation établie, par l'organisme de formation, comporte une évaluation des acquis.

### **Modalités pratiques de la formation :**

#### **Durée :**

**21** heures réparties sur **3** jours

Les dates dépendent de la session choisie et sont indiquées dans le contrat ou la convention.

#### **Conditions financières :**

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	130 €	390 €	* Exonération de TVA au titre de
Libéraux - Associations	180 €	540 €	l'Art 261-4-4° du TGI
Entreprise	220 €	660 €	

#### **Horaire :**

9h00-12h30 et 14h -17h30

#### **Lieu :**

138 rue du stade 83140 Six fours les plages

**Délais d'accès :** L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit : demande d'inscription complétée et signée avec tous les éléments demandés ainsi que le contrat ou la convention signée.

Les demandes d'inscriptions peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

#### **Contact :**

***Pour vous inscrire, de plus amples informations et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :***

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : [em.reflexo.vitale@gmail.com](mailto:em.reflexo.vitale@gmail.com)

#### **Organisme de formation :**

EI - Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31 Code APE : 85.59B

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883 auprès du préfet de la région Sud -PACA.