

Essentiel



Formation

SPECIAL DOS

INITIATION TOUS PUBLICS
INITIATION PRO

Cycle découvert

SPECIAL DOS

DUREE	1 JOURNEE
LIEUX ET DATE EN REGIONS	Renseignements: Claude Girault : 078 818 20 42
DIRECTION PEDAGOGIQUE	Claude Girault École Supérieur Myo-Energetique,
NOMBRE PARTICIPANT MAXI	4 / 12
COÛT DU STAGE MEMBRE ASE CFC	220 CHF
COÛT DU STAGE	280 CHF

DONNER ET RECEVOIR

Formation DYNAMIQUE
Tantôt on apprend, tantôt on applique.

La diversité des situations:
apprentissage, expérimentation,
pratique, enseignement, fait la
richesse de la journée.

CONTENU DE LA FORMATION

Massage du Dos

Le massage, ou la massothérapie, est: L'application d'un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur les différents tissus vivants.

Cette thérapie agit entre autre sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments (ces tissus sont appelés communément tissus mous) et vise à améliorer la santé (tant le bien être physique que psychique).

Le terme massage ou massothérapie englobe un ensemble de techniques qui, malgré leurs différences philosophiques et d'applications, partagent un certain nombre de principes et de méthode ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine et lymphatique l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil psychocorporel. Le massage provoque entre autre un échauffement du muscle et une activation sanguine. Il peut être utilisé pour favoriser l'élimination de l'acide lactique produit par la fermentation anaérobie (*La fermentation lactique, ou lacto-fermentation, est un mode de fermentation (production d'énergie anaérobie) qui, en présence de glucides et de bactéries spécifiques (les ferments lactiques), induit la formation d'acide lactique. La production d'acide lactique provoque une acidification du milieu, qui permet l'élimination d'autres bactéries, éventuellement pathogènes. Elle est donc utilisée pour la conservation des aliments. Cette réaction se déroule aussi dans le muscle au cours d'un effort intense pendant lequel l'apport en dioxygène est trop lent par rapport à la demande en énergie. au cours des efforts prolongés (sport, travail).*) Il peut stimuler la lymphe, et donc favoriser un meilleur système immunitaire.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1

Matin
ATELIER
9H30 à 12H30
Massage dos
Posture

INTRO
ATELIER
Massage du DOS
Mise en situation
Clientèle

Après-midi
ATELIER
14H30 à 17H30
Massage dos
Posture
Déroulement