



INITIATION AU MAM : MASSAGE ASSIS MINUTE

PI-F007 V2 29/11/2023

Créatif, ludique,
dynamique le massage
assis est une méthode
de toucher détente
pour répondre à un
besoin de détente, de
lien et de convivialité !



TOUT PUBLIC

En institution et domicile



7H

Soit 1 jour



**INFIRMIÈRE FORMATRICE -
CERTIFICAT DE PRATICIENNE EN
TOUCHER-MASSAGE ET BIEN ÊTRE
-DIU D'HYPNOSE MÉDICALE**

Assure la formation



1 150 € / JOUR

Soit 1150€ la session



RÉFÉRENT HANDICAP

Véronique Racine

PRÉ REQUIS :

Travailler dans l'accompagnement de personne en perte d'autonomie

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Faire retrouver les bienfaits des états de relaxation, de récupération, de gestion du stress.
- Découvrir et recentrer Le massage assis
- Travailler La construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possibles
- Acquérir une aisance dans le geste relaxant, savoir prendre soin d'un corps endolori, répondre à une demande, un besoin de confort immédiat, diminuer, calmer la sensation douloureuse communiquer autrement.

CONTENU :

- Le massage assis - technique de toucher qui se pratique en position assise sur une personne habillée. C'est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages - il contribue à soulager les tensions et procure à la fois une profonde détente corporelle et une véritable dynamisation.
- Construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possibles :
 - Le recentrage en soi-même
 - Le relâchement des tensions musculaires,
 - La diminution des douleurs articulaires et musculaires,
 - L'évacuation des tensions mentales, bonne récupération de la fatigue tant morale que physique, meilleure gestion et évacuation du stress
 - Une plus grande réceptivité sensorielle par une meilleure disponibilité à soi et à l'environnement.
 - Amélioration de la mobilité articulaire mise à mal par des postures trop figées et stressantes dans le travail.
 - Le lâcher-prise avec libérations physiques et émotionnelles.
- Le toucher de qualité : Expérimenter, reconnaître, différencier, comprendre l'impact et la portée de différents touchers : en retrait, mécanique, maternant, sécurisant, ... Aborder la douceur et la délicatesse du geste pour s'autoriser à renouer une certaine authenticité, une grande qualité d'écoute et de présence



INITIATION AU MAM : MASSAGE ASSIS MINUTE

▶ MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES PARTICIPATIFS :

- Chaque apprenant exprime ses attentes, ses expériences et ses questionnements.
- Apports théoriques.
- Exercices individuels : basés sur le "lâcher prise", la respiration, prise de conscience de son schéma corporel.
- Exercices collectifs : pour une prise de conscience de la nécessaire capacité d'être détendu pour être disponible à l'autre. Un travail sur l'attitude sécurisante, les gestes d'invitation, la présence, l'écoute et l'attention portée à l'autre.
- Partage d'expériences et réflexions.

▶ MODALITÉS :

- DÉROULEMENT : en présentiel.
- ÉVALUATION : de vos attentes en amont + des connaissances et des compétences pré test / post test.
- FIN DE FORMATION : nous vous remettons une attestation de participation et d'acquisition des connaissances / compétences.

Le programme détaillé vous sera communiqué après validation de votre inscription, conformément aux critères de l'indicateur 1 du référentiel Qualiopi.



EN CONFORMITÉ AVEC LE RÉFÉRENTIEL HAS - ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ : S'APPROPRIER DES TECHNIQUES DE PRISE EN SOINS NON MÉDICAMENTEUSE.

FORMATIONS INTER-ÉTABLISSEMENTS :

Elle permet aux professionnels de différents établissements de se rencontrer et de partager leur expérience, tout en améliorant leurs compétences professionnelles.

FORMATIONS INTRA-ÉTABLISSEMENTS :

Elle est construite selon les attentes et besoins de l'établissement, permet de travailler sur les documents et/ou matériel internes en appui de la formation pour accompagner les équipes dans leurs montées compétences.

