MA FORMATION ZEN - Véronique ESPEISSE SERVILLE
Enregistrée sous le n° 76300507030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
201, Rue Gustave Eiffel – Actiparc de Grézan – 30 000 NÎMES
Siret : 915 298 475 00020 – APE : 8559A – Qualiopi n° 25FOR00969.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

FORMATION MASSAGE ENTREPRISE
Sur chaise ergonomique inspiré du Massage AMMA

Durée du protocole

15 à 20 minutes sur chaise ergonomique

Module En groupe

Durée de la formation 07 heures sur 1 journée – 07 heures de formation par jour.

Tarif de la formation 250 € en financement personnel.

« RAPIDE ET ULTRA EFFICACE »

Les maux de dos peuvent survenir soudainement ou bien se développer lentement mais ils touchent des millions de personnes dans le monde…

Ce pourquoi le mal de dos est qualifié de **Mal du Siècle**.

Les muscles du dos sont très nombreux, environ 244, répartis de part et d'autre de la colonne, superficiels ou profonds et présentent une grande diversité de formes puisqu'ils maintiennent la position debout ou assise, assurent la position droite de la colonne vertébrale, sa torsion ou son inclinaison vers le bas ainsi que le mouvement.

Ils ont des fonctions distinctes, mais ils interviennent, pour presque tous, dans les mouvements de la vie courante (qui est bien speed pour tout le monde), ce pourquoi, il est très important de s'occuper des dos.

Le **massage Entreprise** est un protocole de massage dos de 15 à 20 minutes : le **Massage Entreprise** Inspiré de **Massage Amma**.

Il sera exécuté sur Chaise ergonomique et pourra être proposé à votre clientèle, en entreprise, en salon, etc.

Depuis des millénaires, pour ne pas dire plus de 3 000 ans, le Massage Assis est pratiqué dans son pays d'origine : Le Japon jusqu'à ce que David Palmer (Initiateur du Massage AMMA Assis) s'en inspire.

Le nom AMMA étant déposé, nous ne pouvons l'utiliser… d'où le nom de Massage Entreprise.

Ce massage vous permettra de libérer les tensions accumulées sur la zone dorsale pour un soulagement profond des petites contractions, un profond sentiment de libération pour un meilleur mieux-être.

Un top pour notre dos !

Rappel important : Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

Véronique ESPEISSE SERVILLE - MA FORMATION ZEN
Enregistrée sous le n° 76300507030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
18, Rue de la Camargue – 30 230 BOUILLARGUES
Siret : 915 298 475 00012 – APE 8559A – Qualiopi n° 25FOR00969.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

Délais d'accès
En financement personnel : 08 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps. N'hésitez pas à me contacter si vous êtes hors délai… il reste peut-être des places disponibles.

Objectifs
- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans les présentations théoriques du **Massage Entreprise**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir chaque massage dans les délais impartis.

Prérequis
Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

Public concerné
Tout public.

Durée de formation
7 heures sur 1 jour - 7 heures de formation par jour.

Horaires de formation
Accueil de 8 : 45 à 9 : 00.
Formation de 9 : 15 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.
Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.
Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

Lieu de formation
201, Rue Gustave Eiffel - Actiparc de Grézan - 30 000 NIMES

Nombre de participant
En groupe : de 2 à 4 stagiaires afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

Accessibilité handicap
S'il existe un besoin de compensation handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

Encadrement
L'équipe de « **Ma Formation Zen** » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

Pédagogie
Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues les présentations ciblant les spécificités des protocoles du **Massage Entreprise**.

Cette fraction théorique est évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles des protocoles du **Massage Entreprise**. Elle permet, à chaque stagiaire, d''exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de Ma Formation Zen.
Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Évaluation
Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.
Chaque stagiaire effectuera, intégralement, les protocoles appris dans le **Massage Entreprise** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

Véronique ESPEISSE SERVILLE - MA FORMATION ZEN
Enregistrée sous le n° 76300507030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
18, Rue de la Camargue – 30 230 BOUILLARGUES
Siret : 915 298 475 00012 – APE 8559A – Qualiopi n° 25FOR00969.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

Validation
La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.
Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition des compétences.
En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

Votre avis compte
Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

Suivi post formation
Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.
Durant cette période, l'équipe de « **Ma Formation Zen** » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions. Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

Matériel à disposition
Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, huile végétale, huiles essentielles, holster, chaise de massage, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.
Vous n'avez aucun matériel à apporter.

Nécessaire à amener
- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,

Conseillé :
- Avoir des ongles relativement courts et bien limés.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.
Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-mêmes.
Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

En cas de doute et avant de vous inscrire, si vous répondez à une des pathologies suivantes**,** nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.
Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.

---

*L'équipe de « **Ma Formation Zen** » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.*

Véronique ESPEISSE SERVILLE - MA FORMATION ZEN
Enregistrée sous le n° 76300507030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
18, Rue de la Camargue – 30 230 BOUILLARGUES
Siret : 915 298 475 00012 – APE 8559A – Qualiopi n° 25FOR00969.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- ☑ Accueil des stagiaires
- ☑ Partie administrative
- ☑ Présentation et collation de bienvenue.

PARTIE THÉORIE - De 9 h 30 à 10 h 30 du jour 1.

- ☑ Présentation du massage ENTREPRISE,
- ☑ Origines, philosophie, bienfaits, contre-indications,
- ☑ QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation théorique.

PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 à 16 h 00 du Jour 1 (Au fil de l'eau).

- ☑ Préparation de l'espace de travail,
- ☑ Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne), éveil corporel
- ☑ Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- ☑ Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- ☑ Pratique en binôme,
- ☑ Gestion du temps de massage,
- ☑ Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen ».

ÉVALUATION FINALE - De 16 h 15 à 16 h 50 du jour 1.

- ☑ Mise en situation réelle notée. pratique du protocole complet sur un(e) binôme.

AUTRE - De 16 h 50 à 17 h 00

- ☑ Feedback sur la session de formation,
- ☑ Remise des attestations de fin de formation,
- ☑ Remplissage du questionnaire à chaud.

Au plaisir de vous recevoir ☺
Votre formatrice
Véronique ESPEISSE SERVILLE

Soyez un(e) éco-citoyen(ne) responsable !

Pour des raisons écologiques, évitez d'imprimer les programmes de formation et, si vous les imprimez, n'oubliez pas de les déchirer et de les déposer dans le **bac de tri** !