

PROGRAMME de FORMATION au Cycle Élémentaire

*La formation est organisée sur 15 journées soit 105h.
Mais plus qu'un nombre de jours il s'agit d'acquérir un niveau de pratique.*

CONTENUS DE LA FORMATION

Les principes du Massage Sensitif. Utilisation de tout le corps, Tension / Détente...
 Connaissance élémentaire des 9 mouvements de base.
 Application harmonieuse (des mouvements de base) adaptée à lui-même et au massé.
 Exécution des mouvements de base en phase avec la respiration du massé et en respectant la tension / détente
 Intégration de la notion de tension - détente.
 Anatomie et physiologie liées au massage.
 Schéma corporel et image du corps.
 La mémoire du corps.
 Techniques d'interprétation, retour du refoulé et décodage des manifestations émotionnelles.
 Les différents états de conscience, La conscience modifiée, l'état sophronique.
 Etude des tomes I et II de Claude CAMILLI.

SAVOIRS FAIRE SPÉCIFIQUES

Positionnement du corps :

Savoir se déplacer en restant en équilibre.
 Savoir se positionner autour de la table.
 Savoir placer son corps pour avoir un maximum d'effet pour un minimum d'effort
 Savoir transmettre son équilibre (physique – psychique) au massé.

Tension Détente :

Savoir se tendre sur l'inspire du « massé ».
 Savoir se détendre sur l'expire du « massé ».
 Accompagner la détente en laissant aller le poids de son corps.
 Inviter à amplifier la respiration et les réactions spontanées des massés.

Synchronisation respiratoire :

Respecter, accompagner et amplifier le rythme respiratoire du « massé ».

Étirements spécifiques :

Utiliser tout son corps dans l'axe de l'étirement sur l'inspir du « massé »
 Accompagner l'étirement pendant une inspiration-tension
 Garder son équilibre pendant une proposition d'étirement

Mobilisations spécifiques :

Suivre, accompagner et amplifier la respiration du « massé » (avec tout le corps)
 Permettre et accompagner La Libre Expression Corporelle avec un contact plein de présence
 Assurer la sécurité physique du « massé » sans le limiter

Communication par le toucher :

Ecouter et partir de ce qui existe chez le « massé »
 Inviter à la Libre Expression Corporelle
 Accompagner la Libre Expression Corporelle du « massé »
 Accompagner le « massé » dans ses émotions en restant extérieur

Prise de contact et fin de contact :

Prendre contact et quitter le contact de façon progressive avec tout son corps
 S'adapter au rythme du « massé »
 Utiliser une couverture à bon escient si besoin

Autres Connaissances :

Massage du visage
 Mobilisation de la tête
 Massage habillé
 Massage en position assise