

DÉFINITION D'UNE ACTION DE FORMATION – PROGRAMME

(article R. 950-4 du Code du Travail)

(ANNEXE A LA CONVENTION OU AU CONTRAT DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE)

TITRE :

Massage Ayurvédique « KALARI » et YOGA POSTURAL
« Détente, remise en forme et préparation du corps au mouvement »
(formation complète au massage kalari : niveau 1 + 2)

Nombre de jours : 5

Nombre d'heures de formation : 35

Thèmes : massage - remise en forme et préparation du corps au mouvement - gymnastique posturale

Nombre de participants : de 5 à 15

OBJECTIFS :

Acquisition d'un protocole de massage traditionnel spécifiquement orienté vers la détente, la remise en forme et la préparation du corps au mouvement

Proposer une pratique posturale de yoga en lien direct avec la pratique du massage kalari : application à la préparation physique du masseur et à la préservation de sa santé (séances type « École du Dos »)

Application au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie (DECRET n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute)

PROGRAMME :

Programme sur 5 jours :

35 heures de formation essentiellement pratique en massage et en gymnastique posturale

Historique et spécificités du massage « kalari » - Indications et contre-indications, effets

Apprentissage, zone par zone, d'une technique manuelle traditionnelle qui permet un massage à l'huile de l'ensemble du corps conduit de façon extrêmement précise, tant au niveau de l'exécution des différentes manœuvres que de leur enchaînement

Application du yoga envisagé comme pratique corporelle de santé, de bien être et de prévention : travail postural en rapport avec la préparation physique du masseur et la prévention des problèmes rachidiens (séances type « École du Dos »)

Programme type d'une journée (à titre indicatif) :

- 09.00 – 10.00 : séance de travail postural : placement du masseur, économie rachidienne

- 10.00 – 12.00 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone
Coupure

- 14.00 – 17.00 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone

- 17.00 – 17.30 : séance de travail postural : détente musculaire et travail respiratoire

- 17.30 – 18.00 : révisions – synthèse interactive – questions / réponses – prise de notes

Support de cours : photocopiés

Intervenant : Yves-Marie DORE – Masseur Kinésithérapeute D.E. / Formateur Individuel 52 85 01191 85

Dates et lieu du stage : calendrier des formations disponible sur www.massage-et-mouvement.com

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Stage essentiellement pratique impliquant la participation active de chaque stagiaire

Démonstrations et apprentissage du massage en ateliers, chaque participant étant tour à tour masseur et massé

PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état

Type d'action de formation au sens de l'article L 900-2 du Code du Travail, alinéa 6 : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances »

En fin de stage, chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux tests d'acquisition des connaissances se verra remettre une attestation de participation