

## Programme de formation simplifié : MASSAGE MANA' LIMA

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Acquérir les bases théoriques du massage des mains
- Identifier les zones tendues et points principaux de la main
- Maîtriser les techniques fondamentales de massage manuel
- Conduire une séance complète de massage des mains
- Adapter les gestes et pressions aux besoins spécifiques de la personne
- Intégrer le massage japonais des mains dans une pratique de bien-être globale

#### Public concerné - PROFIL STAGIAIRE

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant intégrer une approche corporelle et émotionnelle dans sa pratique ou dans son parcours personnel.

Elle est particulièrement adaptée aux profils suivants :

- **Praticiens en massages bien-être**
- **Professionnels de l'accompagnement** (thérapeutes, coachs, sophrologues, énergéticiens, psychopraticiens...)
- **Professionnels du secteur médico-social ou paramédical**
- **Personnes en reconversion professionnelle**

#### PRÉ REQUIS

Aucun diplôme ou certification préalable en massage n'est exigé, mais une première expérience dans les domaines du bien-être, de l'accompagnement ou du développement personnel est un atout.

#### DURÉE DE LA FORMATION

- Durée totale : 2 jours – 16 heures
- Horaires : 9h00 – 13h00 / 14h00 – 18h00

### Contenu pédagogique (version simplifiée)

#### Apports théoriques

- Présentation de la technique
- Principes et bienfaits
- Indications et contre-indications
- Hygiène et posture professionnelle

#### Méthodes pédagogiques

La formation alterne :

- apports théoriques
- démonstrations pratiques
- exercices de mise en situation
- pratique encadrée entre stagiaires
- échanges et retours d'expérience

#### Apprentissage pratique

- Démonstration du protocole complet
- Apprentissage progressif des gestes
- Mise en pratique supervisée
- Ajustements et corrections personnalisées

#### Modalités d'évaluation

L'évaluation des compétences est réalisée par :

- l'observation de la pratique du protocole
- un questionnaire de validation des connaissances
- une grille d'évaluation des compétences

**Validation de la formation :** Une attestation de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation après validation des acquis.

**Accessibilité :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Des aménagements peuvent être étudiés en fonction des besoins spécifiques.

#### Délai d'accès:

- Les formations sont accessibles selon le calendrier proposé.
- Pour les demandes de formation sur mesure, un délai moyen de 6 à 8 semaines est à prévoir selon les disponibilités.

#### Tarif

- France métropolitaine : EN PRÉSENTIEL 560 € - EN E-LEARNING 250 €
- Polynésie française : 50 000 XPF
- Formation individuelle sur demande : 660 €

#### Lieu de formation

Les formations sont organisées : en France Métropolitaine , en Polynésie Française ou directement dans l'institut de la stagiaire sur demande

#### Informations complémentaires

Le présent document présente une synthèse du contenu de la formation. Le programme pédagogique détaillé, ainsi que les documents contractuels (devis, convention ou contrat de formation), sont transmis au stagiaire lors de la validation de son inscription.