

# MASSAGE SOPHRO-RELAXANT

MSR

**Le Massage Sophro-Relaxant est un massage relaxant permettant de retrouver un meilleur équilibre émotionnel, physique et mental. Précédé d'une touche de sophrologie, ce massage permet une reconnexion avec son corps et permet ainsi d'entrer dans un état propice à la détente et à la réception du massage par le relâchement total.**

## Objectifs

- Maîtriser une induction de Sophrologie (détente du corps) de 30 min ;
- Maîtriser les postures, les gestes et les procédés du Massage Relaxant de 60 min ;
- Maîtriser l'enchaînement de l'induction de Sophrologie et le massage relaxant.

## Public Concerné

Toute personne désireuse de se former au « Massage Sophro-Relaxant » ; Personnel de santé ou de soins.

## Pré Requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Lectures de documents
- Mises en situation
- Enchaînement pas à pas du protocole
- Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence
- Révision et bilan après chaque séquence
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

### Moyens techniques et matériels :

- Support de cours électronique / Synthèse de protocole plastifiée
- Paperboard et/ou Vidéoprojecteur
- Tables de massage

## Parcours pédagogique

### Cours théorique :

- Méthodologie de l'induction en Sophrologie
- Indications et préventions du Massage Relaxant
- Matériels et tenues
- Ambiance, accueil et mise en place

### Cours pratique :

- Mise en situation et jeux de rôle pour l'entraînement de l'induction en Sophrologie
- Les postures à adopter pour le massage Relaxant
- Protocole détaillé séquence par séquence
- Bilan et conseils après chaque séquence
- Mise en pratique du protocole complet
- Évaluation validant la séance de « Massage Sophro-Relaxant »

## Qualification Intervenant(e)(s)

Sophrologue-Relaxologue, Praticienne certifiée en Massage Bien-être

## Type de formation

Présentiel

## Les + métier

---

Proposer une séance de massage relaxant et apaisant précédé d'une touche de sophrologie pour une détente absolue du client.

## Méthodes et modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement pré-formation

Evaluation des compétences en fin de formation : Mise en situation

Questionnaire de satisfaction de l'action de formation

Sanction de fin de formation :

- Attestation de fin de formation

- Certificat de formation après validation des compétences

## Modalités d'Accessibilité

Accès PMR



### Durée

**21.00** Heures

**3** Jours

### Effectif

Groupe de 10 stagiaires maximum



### Tarifs

**Inter (Par Stagiaire) :**

**420.00 € Net de taxe**

**Intra (Par Jour) :**

**Nous consulter**