

Massage Lomi-Lomi

Le massage Lomi Lomi, issu des traditions ancestrales hawaïennes, est un soin bien-être qui privilégie des mouvements fluides et enveloppants pour offrir une expérience profondément relaxante. Connu comme "le massage des mains aimantes", il se caractérise par sa douceur et sa continuité, visant une relaxation globale et un apaisement durable.

Objectifs et effets recherchés

Le massage Lomi Lomi cherche à :

1. Favoriser une profonde relaxation en relâchant les tensions du corps.
2. Améliorer le confort et le bien-être global grâce à des manœuvres enveloppantes.
3. Procurer une sensation d'harmonie par des gestes fluides et rythmiques.
4. Stimuler les fonctions naturelles du corps comme la circulation, de manière douce et harmonieuse.

Manœuvres utilisées

- Effleurages amples et fluides : réalisés principalement avec les avant-bras, reproduisant des mouvements rappelant les vagues.
- Pressions légères et glissées : adaptées pour dénouer les tensions superficielles et créer une sensation de fluidité.
- Mouvements circulaires et étirements doux : visant à détendre les muscles et améliorer la mobilité.
- Frictions douces et rythmiques : pour dynamiser la peau et apporter une détente profonde.

PROGRAMME

Jour 1 :

8h30 - 9h00 : Accueil des participants

- Présentation du formateur et des stagiaires.
- Introduction au massage Lomi Lomi : origine, philosophie et principes fondamentaux.

9h00 - 10h30 : Théorie et préparation

- Les bases du Lomi Lomi : posture du praticien, utilisation des avant-bras.
- Le rôle de l'huile dans le massage : choix des produits et techniques d'application.
- Démonstration des premiers gestes fluides

10h45 - 13h00 : Pratique guidée - Partie 1

Apprentissage des mouvements de base sur le dos : effleurages et pressions glissées.

Importance de la respiration et de l'intention dans les gestes.

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 17h00 : Pratique en binôme

Travail sur les membres supérieurs et inférieurs : manœuvres enveloppantes.
Fluidité et continuité des gestes

17h00 – 17h30 : Révision et Feedback

- Retour d'expérience sur la pratique de la journée.
- Échanges sur les difficultés rencontrées et ajustements techniques.
- Questions-réponses.

Jour 2 :

8h30 – 9h00 : Récapitulatif de la première journée

- Revue des techniques apprises (effleurages, glissés, étirements).
- Discussion des points à améliorer et retour des participants sur leur pratique.

9h00 – 12h30 : Apprentissage du massage de la face ventrale (partie supérieure du corps)

- **Effleurages et glissés** : adaptation des techniques pour la poitrine, le ventre et les bras.
- Précautions spécifiques à prendre en compte pour les zones délicates du corps (poitrine, abdomen).

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 16h00 : Contrôle pratique du massage complet

- Réalisation d'un protocole de massage intégrant à la fois la face dorsale et la face ventrale, de manière fluide et continue.
- Application des techniques apprises, en maintenant un enchaînement cohérent et respectueux.

16h00 – 17h00 : Débriefing et contrôle théorique

- Questionnaire théorique pour évaluer la compréhension des techniques et des principes du massage californien.

17h00 – 17h30 Conclusion de la formation, retour d'expérience, remise des attestations de participation.

Méthode pédagogique

Théorie : Apport théorique à partir du livret de stage avec protocole de massage remis aux stagiaires.

Pratique : Mise en œuvre pratique par démonstrations, application et ressenti.

Alternance de partie pratique et théorique.

Moyens pédagogiques

- Supports écrits, manuels pédagogiques et vidéos pédagogiques • Démonstrations par le formateur
- Pratique de massage

Suivi de l'exécution

Feuille d'émargement quotidienne signée des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation en condition de réussir le contrôle.

Appréciation des résultats Questionnaire de satisfaction délivré et complété à la fin de la formation

Evaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole d'une durée de 1 heure. Il sera observé et évalué par le formateur.

Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (à chaud) délivrée et complétée par les stagiaires à la fin des 2 jours de formations.

Grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation envoyée par mail aux stagiaires 1 mois après la formation.

Accessibilité :

Dans le cas où une personne à mobilité réduite se présente à une de nos formations, nous dispensons ces formations dans un des hôtels ou établissements recevant du public avec qui nous avons un partenariat. Ils sont accessibles pour toutes personnes à mobilité réduite.

- Hôtel Kyriad Lyon sud– Givors