

Programme Formation « Massage crânien holistique » *Rituel anti-stress*

Le massage crânien est un soin profondément relaxant qui agit sur les tensions physiques, nerveuses et émotionnelles accumulées dans le haut du corps.

Inspiré de différentes approches traditionnelles du massage du crâne, ce rituel associe cuir chevelu, nuque, épaules et visage dans une expérience enveloppante favorisant le lâcher-prise et la détente profonde.

Objectifs et compétences visées

Cette formation permet d'acquérir un protocole professionnel de 45 minutes facilement intégrable dans une pratique de bien-être, en cabinet, en entreprise, en retraite ou en accompagnement global de la gestion du stress. Il peut se pratiquer avec ou sans huile.

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Réaliser un protocole complet de massage crânien holistique d'environ 45 minutes
- Maîtriser les gestes fondamentaux du massage du cuir chevelu, de la nuque et des épaules
- Développer une qualité de toucher relaxante et sécurisante
- Installer un cadre propice à la détente profonde
- Adapter le rythme et les pressions selon les besoins du receveur
- Comprendre les principaux effets physiologiques et émotionnels du massage crânien

Public concerné

- Naturopathes
- Praticiens bien-être
- Réflexologues
- Sophrologues
- Esthéticiennes
- Masseurs bien-être
- Professionnels de l'accompagnement
- Débutants motivés par l'apprentissage du toucher

Prérequis pour suivre la formation

Aucun prérequis technique n'est nécessaire.

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera en présentiel
- Lieu : CENATHO 221 rue La Fayette 75010 Paris

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 1 journée de 8 heures

CENATHO

Les intervenants

Florence Chollet

Naturopathe, praticienne et formatrice en massage bien-être.

Spécialisée dans les approches holistiques du soin et du toucher, elle accompagne depuis plusieurs années des publics variés dans une approche globale du bien-être, de la détente nerveuse et de la relation au corps.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Démonstrations pratiques
- Apprentissage progressif
- Pratique en binôme
- Support pédagogique remis aux participants

Programme

MATIN – THÉORIE ET APPRENTISSAGE DES GESTES FONDAMENTAUX

Découverte du massage crânien holistique

- Origines et inspirations du massage crânien
- Bienfaits physiologiques et émotionnels
- Indications et contre-indications
- Installation du praticien et ergonomie
- Qualité de présence et posture du toucher
- Anatomie de base : cuir chevelu, nuque, trapèzes, épaules, visage

Apprentissage des premières techniques

- Prise de contact
- Pressions et mobilisations
- Lissages et étirements
- Frictions et percussions douces
- Gestes spécifiques du cuir chevelu
- Travail du rythme et de la fluidité

APRÈS-MIDI – CONSTRUCTION DU PROTOCOLE COMPLET

Intégration pratique

- Apprentissage des enchaînements
- Construction progressive du protocole de 45 minutes
- Travail de fluidité et transitions
- Adaptation des pressions selon les besoins
- Gestion du rythme et de la relaxation du receveur
- Mise en pratique supervisée en binôme

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075

- Corrections individualisées

Matériel à prévoir

- Tenue souple et confortable
- Serviettes
- Huile de massage
- Cheveux attachés
- Ongles courts

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par travaux pratique

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO