

## Formation Oriental « Mauresque »

Niveau : Débutant

Durée : 2 jours

Le massage mauresque est un massage oriental dans la pure tradition des rituels hammams. C'est un massage authentique très complet alliant de façon alternée effleurages, pétrissages, pressions glissées profondes et percussions procurant ainsi une grande relaxation et une grande détente musculaire.

### Programme de la formation :

- Apprentissage des bases du massage mauresque
- Origines et cultures du massage
- L'attitude du masseur (concentration, neutralité, positionnement)
- Bienfaits et contre-indications
- Techniques de massage (les pétrissages, le palper rouler, les percussions, les pétrissages, les lissages, les étirements)
- Techniques commerciales

### Objectif :

Savoir effectuer 1 heure de massage complet mauresque, développer la carte de soins.

Durant cette formation, le stagiaire apprendra quelques manœuvres tels que l'effleurage, les percussions, les pétrissages, les pressions glissées profondes, les étirements.

### Public :

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer une reconversion professionnelle

### Suivi pédagogique :

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

### Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

### Les effets recherchés

- Soulager les tensions musculaires
- Stimuler la circulation sanguine
- Redonner une sensation de structure du corps
- Éliminer les toxines stagnantes
- Stimuler une circulation paresseuse
- Participer à la minceur et à la structure du corps
- Dynamiser la vitalité

### **Programme de la formation:**

#### **Jour 1 : Théorie et pratique**

- Accueil et présentation des participants
- Connaître les origines et cultures du massage, histoire du massage mauresque
- Apprentissage des manœuvres
- Apprentissage du protocole

#### **Jour 2 : Pratique, révision et évaluation :**

- Révision des techniques et manœuvres acquises jour 1
- Apprentissage des gestes massage jambes arrière et dos
- Révision des techniques et manœuvres acquises jour 1 et 2
- Développement des techniques commerciales
- Massage corps complet
- Contrôle des connaissances acquises et évaluation