PROGRAMME DE FORMATION
« LES 7 MASSAGES© »
MASSAGE M2 COU & EPAULES

Par Fatima BILGEN
Auteur et propriétaire intellectuel de la méthode « les 7 massages© » déposée à l'INPI
Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, Diplômée par l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing (République Populaire de Chine), Membre Officiel du Comité d'Experts en MTC auprès de l'Université de Nanjing RPC
Certifiée QUALIOPI N° FR086845-1 Pour « Action de Formation »
Date originale de certification le 14 Février 2024

DESCRIPTIF DU PROTOCOLE

« Les 7 massages© » Massage M2 pour "Dénouer le cou, les épaules, le haut du dos"
Ce massage vieux de 2500 ans, parfaitement décrit dans les ouvrages anciens de médecine chinoise reste rare et peu connu. Il procure une détente profonde, apaise l'esprit, décrispe toutes les tensions et le stress accumulés dans la tête et dans le corps, tel un lavage bienfaisant. Ce massage rare va enrichir à coup sûr la carte de soins de tout(e) praticien(ne) de bienêtre et de prévention santé. Reprenant le meilleur des techniques Tui Na, il est énergisant, dynamisant et redonne du punch aux individus fatigués ou déprimés. En outre, avec ce massage, la clientèle qui le reçoit, repartira toujours avec le sourire ! Ces techniques spécifiques redonnent le moral aux plus abattus (es) car ont une action au niveau du mental : Dissipe les colères, les frustrations, les soupirs, le mécontentement. Au niveau physique : aide à éliminer les tensions au niveau du cou, des épaules, du dos…Pour lui donner toute son efficacité, ce massage s'effectue de préférence sur une clientèle en position assise.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- **Être capable** de comprendre la genèse, l'historique de la MTC, les raisons de son développement et de son succès jusqu'à nos jours,
- **Être capable** de comprendre et d'assimiler les fondements théoriques basiques de la médecine traditionnelle chinoise en lien avec le massage M2 Cou & Epaules,
- **Être capable** d'assimiler l'anatomie et physiologie des méridiens et des points d'acupuncture,
- **Être capable** de comprendre l'origine des maux, des mal-être des individus
- **Être capable** d'assimiler les différents outils de la MTC tels que : Diététique/Massage Tui Na/Automassage/ ainsi que les exercices nécessaires issus du Qi Gong (Art Martial chinois) pour savoir respirer et avoir une meilleure mobilité
- **Etre capable** d'utiliser ces outils selon la situation présente de la clientèle, quels bénéfices peut en tirer la clientèle en recherche de bien-être, de beauté et de santé ?
- **Être capable** de recevoir la clientèle, de l'observer, de l'écouter pour identifier ses besoins en matière de beauté, bien-être et santé,

- **Être capable** de garder la maîtrise de soi et de rester calme dans toutes les situations, travailler avec calme et assurance
- **Être capable** d'élargir la gamme de soins proposés dans le but d'améliorer le bien-être des personnes notamment en pratiquant les 7 massages©

Crâne et visage/Cou et épaules/Dos/Buste, Hypochondre et gorge/Abdomen/Jambes/Pieds

LES METHODES MOBILISEES

1- En ce qui concerne la théorie aucune connaissance acquise n'est demandée au départ.

2- La formatrice emploie plusieurs types de méthodes pédagogiques :

La méthode « descendante » c'est-à-dire la transmission d'un savoir millénaire, pareille à celle d'un Maître à son disciple, les méthodes interrogatives et actives, ici l'enseignante établit un questionnement pour transmettre les compétences. Les études de cas et jeux de rôles permettrons une meilleure acquisition des connaissances. L'apprentissage est clair et facile à comprendre, non contraignant, ludique.

3- Un livret de 30 pages comme support pédagogique

Un Support pédagogique sous forme de petit livret et correspondant à l'enseignement du massage M2 « Cou & Epaules » sera donné à chaque stagiaire.
Cet outil pédagogique est très détaillé, il comporte entres-autres des planches anatomiques, des rappels sur l'anatomie et la physiologie de la peau, des os, des muscles et tendons, des systèmes organiques etc…Le cours de médecine traditionnelle chinoise y est détaillé, la priorité étant de faciliter le déroulé des apprentissages et sa compréhension par l'auditoire.

4- Utilisation d'un Paper bord

Il permet de dynamiser le groupe, la formatrice l'utilise pour résumer les objectifs de la formation, expliquer des points particuliers du cours au cours de son déroulement, détailler les schémas utiles à la compréhension du cours, poser des questions pour s'assurer que le cours est bien assimilé, noter les questions des élèves et d'y répondre etc….

5- Utilisation de planches représentants les méridiens d'acupunctures

6- Utilisation de mannequins recouverts des trajets des méridiens

En ce qui concerne la pratique

La formatrice emploie la méthode démonstrative et expérientielle. L'enseignante démontre les procédures tout en apportant les explications nécessaires. Il s'agit d'un apprentissage dans des conditions réelles avec des mises en situations concrètes telles que rencontrées au travail.
Il sera notamment question de retenir

- Les principes à respecter concernant le massage M2,
- Les principes à respecter concernant le masseur,
- L'Apprentissage des différentes techniques de massage par petit groupe, avec entrainements, mises en situation, travail en binôme ou avec des modèles, massage appliqué

Postes de travail : Utilisation de tables de massage par les stagiaires ainsi que de tout matériel en rapport avec (huiles, crèmes, draps, couvertures, coussins, désinfectants, etc).

LES MODALITES D'EVALUATIONS

Evaluation théorique

QCM – Questions à développer –

Evaluation pratique

La notation pratique est effectuée au moyen d'une grille d'évaluation

Le stagiaire est évalué sur sa pratique manuelle et sur les différentes techniques du massage M2 appliquées, et étudiées au cour du stage. Outre sa pratique, le stagiaire sera notamment jugé sur ses capacités à détendre son modèle. Les résultats attendus en terme de bien-être et d'amélioration des conditions de santé pourront se « mesurer » sur son modèle.

A la fin de l'évaluation, une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire

LE CONTENU DE LA FORMATION :

L'enseignement théorique, comprend :

- Un rappel sur les muscles du cou, des bras et du haut du dos
- Un rappel anatomique sur les vertèbres cervicales
- Un rappel sur les os tels que clavicule, omoplate, os du bras et des mains
- Un rappel sur les 3 grandes articulations épaules/coude/poignet
- Les fondements basiques théoriques de la MTC, son contenu historique, son approche taoïste,
- Les caractéristiques de la MTC qui comprend le principe de globalité,
- La notion de l'énergie Qi (révision pour les stagiaires ayant suivi le stage M1)
- La théorie du Yin et du Yang,
- La notion du système des méridiens,
- Les points d'acupuncture les plus utilisés dans la région du cou, des trapèzes, de la ceinture scapulaire et du haut des bras,
- Du point de vue philosophique, appréhension des idées directrices du Taoïsme d'où découle directement la médecine traditionnelle chinoise et ce pour mieux comprendre la pratique.

L'enseignement pratique, comprend :

L'étude pratique et appliquée du massage Tui Na, ses différentes techniques, le déroulement complet du protocole du massage M2 Cou & Epaules de la méthode « les 7 MASSAGES© », les différentes pratiques selon les buts recherchés et en harmonie avec la personne qui reçoit le massage, pour le bien-être, la beauté esthétique, la prévention et la conservation de la santé des individus. Cet enseignement comprend la pratique du Massage M2 Cou & Epaules.

Les différentes manœuvres et techniques pour ce massage M2 visent à libérer les méridiens, dénouer et apaise les tensions au niveau du cou, des épaules, du haut du dos et des bras.

Ce massage est excellent pour tout le monde dans le cadre du bien-être. Préférer ce massage en cas de : tensions, nœuds, contractures dans la région du cou et des épaules. Ou bien, en cas de difficulté à tourner la tête, torticolis. Douleurs au niveau des cervicales après une exposition au vent, au froid, ou à l'humidité. Ou encore à des tensions récurrentes dues à l'insuffisance de Qi (âge avancé ou fatigue). Egalement très bon en cas de migraines, vertiges, troubles de mémoire ou de concentration.

DEROULEMENT PEDAGOGIQUE

1ER JOUR

Théorie

- Rappel anatomique et sur les muscles du cou, des bras et le haut du dos (ceinture scapulaire),
- Rappel anatomique sur les os tels que clavicule, omoplate, os du bras et des mains, et sur les vertèbres cervicales
- Un rappel sur les 3 grandes articulations épaules/coude/poignet
- Théories pour ce massage selon la médecine traditionnelle chinoise
- Description des trajets des méridiens passant sur cette région cou et épaule.
- Explication de l'origine des tensions et douleurs dans cette région,
- Détail des points d'acupuncture les plus utilisés pour cette région du corps, leurs actions et bénéfices
- Les bienfaits de cette technique millénaire de nos jours

Pratique

- Démonstration par la formatrice et explications des différentes techniques Tui Na à connaître pour ce massage. Déroulement de tout le protocole du massage M2 avec explications détaillées pour chaque technique.
- Repérage, localisation et palpation des différents trajets des méridiens ainsi que des points d'acupuncture situés dans la région du cou, des épaules, des bras, et du haut du dos.
- Massage appliqué en binôme, observation et correction des techniques

2EME JOUR

Pratique

• Pratique intensive des stagiaires du massage Cou/Epaules/Haut du dos/Bras.
• Rotation des binômes.
• Analyse des difficultés rencontrées par chacun, correction par la formatrice, perfectionnement dans la technique.
• Conseils aux stagiaires.
• Evaluation, débriefing et délivrance du certificat de stage.

Organisme Fatima BILGEN – Action de Formation
8, Chemin des Ruettes 78460 CHOISEL
Numéro de SIRET : 34083463900031 - CODE NAF : 8559B
Certifiée QUALIOPI N° FR086845-1 – Date originale de certification le 14 Février 2024
Enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité NDA : 11 78 82759 78

Moyens pédagogiques et techniques
Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.
Pour faciliter la mise en application immédiate au retour de la formation, un book pédagogique et technique est remis à chaque stagiaire.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée. Afin d'assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par email.

CONTACT

Fatima BILGEN
Référent pédagogique, administratif et handicap
Tél. : 06 80 07 28 57
Email : fatimabilgen@gmail.com

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel, tous métiers en relation avec la beauté, la prévention de la santé et la santé humaine, tels que Esthéticiennes, Praticien de bien-être, Praticien pour la prévention santé et la santé physique et mentale des personnes, Praticiens en massages, Auxiliaires de vie auprès des personnes âgées, aides-soignants, infirmières, kinésithérapeutes, toutes professions paramédicales etc…

PRÉ-REQUIS POUR LE NIVEAU 1

Aucun

DURÉE DE LA FORMATION « LES 7 MASSAGES© »

Massage « M2 COU & EPAULES » PREMIER NIVEAU
14 heures

EVALUATION

Chaque stagiaire est évalué en fin de stage sur le protocole complet par la formatrice. Un certificat lui sera remis en fin de stage.

NOMBRE DE STAGIAIRES

4-6 stagiaires par session

MODALITE D'ACCES

Formation intra (au sein de l'organisation)

Organisme Fatima BILGEN – Action de Formation
8, Chemin des Ruettes 78460 CHOISEL
Numéro de SIRET : 34083463900031 - CODE NAF : 8559B
Certifiée QUALIOPI N° FR086845-1 – Date originale de certification le 14 Février 2024
Enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité NDA : 11 78 82759 78

DELAI D'ACCES

Formation accessible sous 1 mois

TARIF pour un cours collectif de 2 à 6 Stagiaires :

Le prix de la formation de deux jours en cours collectifs est de 490 € NET DE TVA.
Ce tarif comprend la formation de 14 heures, avec délivrance d'une attestation de formation et remise d'un support papier.
Collation offerte. Merci d'apporter votre déjeuner, possibilité de manger sur place (accès à la cuisine).

TARIF pour un cours particulier, pour 1 seul(e) stagiaire:

Le prix de la formation de deux jours en cours particulier est de 780 € NET DE TVA.
Ce tarif comprend la formation de 14 heures, avec délivrance d'une attestation de formation et remise d'un support papier.
Collation offerte. Merci d'apporter votre déjeuner, possibilité de manger sur place (accès à la cuisine).

LIEU

Chez FATIMA BILGEN
8, Chemin des Ruettes
78460 CHOISEL

HORAIRES

Ouverture de la salle : 9 h 20
Début de la formation : 9 h 30
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30
Fin de la formation : 17 h 00