PROGRAMME DE FORMATION
« LES 7 MASSAGES© »
MASSAGE M6 JAMBES LEGERES

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 M6 ambes légères

La sensation de « douleur, lourdeur » au niveau des jambes, touche en majorité les femmes. La fatigue, la chaleur, la station debout ou assise prolongée, les piétinements, les longs voyages, le port de vêtements trop serrés, etc… font qu'il y a une réelle demande pour ce type de soins à ne pas négliger. Ce massage Tui Na détend, affine les jambes. Il apporte une sensation de légèreté et de fraîcheur. Il est aussi efficace chez les femmes en surpoids. Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, ce 6ème massage renforce les systèmes de la Rate, de la Vessie et des Reins, tous trois impliqués dans le métabolisme de l'eau. Il améliore la circulation de l'énergie et du sang, impliqués dans le retour veineux. Le bénéfice de ce massage est immédiat. Travail sur toute la jambe, avec une attention particulière sur les trajets de certains méridiens au niveau des pieds, des chevilles, des mollets, de l'intérieur des genoux. Au vu des bienfaits qu'il apporte, ce massage est très demandé, c'est sûr, la clientèle aura besoin de ce soin qui leur fait tant de bien !

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 M6 « Jambes légères »,
- **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 M6 « jambes légères » sera donné à chaque stagiaire.
Cet outil pédagogique est très détaillé, il comporte entres-autres des planches anatomiques, et rappels la structure osseuse de toute la colonne vertébrale.
Le cours de médecine traditionnelle chinoise est détaillé dans le livret pédagogique, 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

Rappel des principes à respecter concernant

- Les principes à respecter concernant le massage M6,
- 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 stagiaire 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

Le stagiaire est évalué sur sa pratique manuelle et sur les différentes techniques du massage M1 appliquées, et étudiées au cours 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.
La notation pratique est effectuée au moyen d'une grille d'évaluation
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 :

- Révision ou enseignements des 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, la notion du Yin et du Yang,
- Rappel sur la circulation sanguine, veineuse et lymphatique,
- Les signes et les causes d'une rétention d'eau, les jambes gonflées,
- Conseils en mesures hygiéno-diététiques
- Exercices physiques, drainage physique et drainage actif,
- La rétention d'eau ou œdème selon la MTC
- Principe de traitement par la loi des 5 éléments
- Physiologie et pathologie des organes impliqués dans la rétention d'eau Rate/Rein : Triple Réchauffeur
- Les points d'acupuncture les plus utilisés pour drainer l'eau et éliminer l'œdème,
- 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 M6 Jambes Légères 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.

Les différentes manœuvres et techniques visent à

- Détendre, éliminer les stress,
- Réduire ou éliminer l'œdème, les gonflements, au niveau des jambes, chez les personnes en surpoids, ou qui ont une sensation de lourdeur, pesanteur,
- Réduire ou éliminer les douleurs au niveau des jambes, en particulier sur le trajet du méridien de la Rate, à l'intérieur des genoux ou au niveau des chevilles et du coup de pied.
- Diminuer la cellulite ainsi que l'effet « peau d'orange »
- En médecine chinoise, ce massage permet de « dégager » les méridiens, d'activer l'énergie « Qi » (prononcer « tchi »). Il favorise la circulation du sang et des liquides physiologiques. Il harmonise le Yin et le Yang. Il aide à renforcer le système de la Rate, à favoriser l'élimination de l'eau. Il apporte une sensation de légèreté et de fraicheur au niveau des jambes.

DEROULEMENT PEDAGOGIQUE
1ER JOUR

Théorie
Les jambes lourdes, définition, cause et solutions pour y remédier
Rappel physiologique des systèmes sanguins et lymphatiques
Les mesures hygiéno-diététiques à mettre en place chez les personnes concernées
Le drainage actif et passif
La Rétention d'eau selon la MTC
Les principes de traitement selon la loi des 5 éléments
La physiopathologie des organes impliqués dans l'œdème et les « grosses jambes »
Les systèmes organiques de la Rate/Rein/Triple Réchauffeur
Les points d'acupuncture les plus utilisés pour ce cas
Les bienfaits de cette technique de nos jours.

Pratique
• Démonstration par la formatrice et explications des différentes techniques Tui Na à connaître pour ce massage, déroulement complet.
Enseignement et explication des points d'acupuncture importants et situé sur les trajets de méridiens impliqués dans la rétention d'eau
• Localisation et palpation des points d'acupuncture situés sur les jambes.

2EME JOUR
Pratique
• Pratique intensive des stagiaires du massage visage/yeux/crâne.
• 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.

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 « M1 CRANE & VISAGE » 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)

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