

## INITIATION AUX MESSAGES

Journées d'initiation aux massages  
(1 huile de massage 200 ml OFFERT pour toute participation ! )  
Inscription obligatoire au 04 76 22 80 43  
<https://catalogue.formaquietude-rhonealpes.fr/formation/178>



40,00 € Net de taxe



3 heures



Présentiel - Collectif



Attestation de présence

### Objectifs

Découverte des différents massages

#### Public concerné et prérequis

Tout public

#### Moyens pédagogiques et matériels

Démonstration de différentes techniques de massages  
Table de massage

#### Type d'Intervenant

Praticienne certifiée en massage Bien-Être

#### Effectif maximal

12 stagiaires

#### Délais d'accès

10 jours (Article L 6353-5 du Code du Travail)

#### Matériel à prévoir

2 grandes serviettes éponge  
1 petite serviette éponge  
1 grande polaire ou plaid  
1 maillot de bain (2 pièces pour les femmes)  
1 peignoir

#### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

### Programme

Les différents massages traditionnels (Aux pierres chaudes, Ayurvédique Abhyanga, Balinais, Californien, Japonais Facial Liftant et Régénèrent, Lomi Lomi, Oriental, Thai à l'Huile)  
Les techniques particulières de chaque massage

Pratiques des différentes manœuvres

Mise en place d'un protocole massage simple et efficace