

# MODELAGE STRETCH BODY

14 heures

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser le protocole complet du modelage Stretch body
- Parfaire ses connaissances en technique de modelage corps esthétique.
- Être capable reproduire les manœuvres enseignées

## PROGRAMME

Le Stretch-Body est un massage principalement d'étirement, de décontraction musculaires, avec quelques manœuvres de relaxation. Il a pour but de conserver une certaine mobilité articulaire et/ou de l'améliorer. Il libère en douceur le corps de ses tensions, de ses raideurs et de ses douleurs. Il contribue à l'amplification de la respiration, et active la circulation du sang et de l'énergie vitale. Le Stretch-Body est l'art d'étirer votre corps, vos muscles et vos articulations. Autrement dit, le Stretch-Body est le meilleur allié de votre corps.

Jour 1 :

Matin :

- Présentation et bienfaits du modelage
- Indications et contre-indications (pour qui ce massage est destiné, les précautions à prendre)
- Découverte des bonnes postures et du protocole
- Techniques manuelles utilisés

Après-midi :

- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Protocole reçu par le stagiaire
- Debriefing : questions/réponses

JOUR 2

Matin :

- Echange, questions/réponses sur la première journée
- Révision des techniques

Après-midi :

- Pratique et réception du modelage
- Evaluation pratique / QCM
- Debriefing des deux jours

## MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exercice sur modèles (à prévoir par le stagiaire)
- Support pédagogique papier remis au stagiaire
- Test de connaissances QCM et évaluation par la formatrice sur la mise en situation sur modèle

**Matériel nécessaires (à fournir par le stagiaire) : Serviettes, huiles, plaid et table de massage**

## FORMATRICE

Pour plus d'information sur le profil du formateur, contacter le Pôle Formation Continue

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par la formatrice (tour de table et mise en situation)

Evaluation sur modèles

Evaluation de satisfaction

## ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap.

Le service formation vous orientera si nécessaire vers le référent handicap dédié afin d'envisager vos éventuels besoins spécifiques :

Amélie RODET 04 26 46 11 05

Mise à jour le 12/12/2023

## LES +

- Échanges avec les autres stagiaires
- Un effectif limité à 8 stagiaires pour un meilleur suivi
- Taux de satisfaction : [détail sur le site internet](#)

## PUBLIC

- Chef d'entreprise
- Conjoint
- Salarié

## PRÉREQUIS

Aucun

## LIEU

CMA Loire Saint-Etienne

## DATES / HORAIRES:

3 et 4 juin 2024

## TARIF

560 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

## DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 5 stagiaires est atteint

Inscription possible jusqu'à 7 jours de la date de session

## CONTACT

Service formation

04 26 03 06 68

04 77 92 38 00

[formation.loire@cma-auvergnhonealpes.fr](mailto:formation.loire@cma-auvergnhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.