

MASSAGE CRÂNIEN BIEN ÊTRE Methode 1 : Shirodhara

Rappel des objectifs opérationnels de formation

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Identifier l'anatomie de la boîte crânienne et du squelette
- Identifier les méridiens du corps, les points neuro vasculaires et la cartographie des points reflexes de Bennett
- Préparer le massé et son environnement
- Maîtriser les techniques du massage Shirodhara
- Décrypter les différentes zones et les massages se rapportant à chaque zone
- Comprendre les bienfaits physiques et énergétiques du massage Shirodhara sur chacune de ces zones.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENUS (PROGRAMME)	METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES	SUPPORTS PEDAGOGIQUES	MODALITES D'EVALUATION	DUREE INDICATIVE DE LA SEQUENCE
JOUR 1 MATIN					
Identifier l'anatomie de la boîte crânienne et du squelette	Localiser les os du squelette Axial qui comprend la tête osseuse et les os de la face, mais aussi la colonne vertébrale et la cage thoracique. Localiser les os du squelette appendiculaire, qui sont les os des membres inférieurs et supérieurs	Démonstration et apprentissage.	Remise d'un dossier pédagogique détaillé	Exercices schématiques sur une tête en polystyrène fournie par OF	1h
Comprendre les méridiens.	Identification et fonctions des méridiens YIN et YANG et déterminer les organes s'y rapportant.	Démonstration et apprentissage.	Remise d'un dossier pédagogique détaillé	Exercices schématiques sur une tête en polystyrène fournie par OF	1h30 mn
Discerner les points neuro-vasculaires et la cartographie des points reflexes de Bennett	Appréhender tous les points cités et comprendre leurs influences sur la circulation sanguine.	Démonstration et apprentissage	Remise d'un dossier pédagogique détaillé	Exercices schématiques sur une tête en polystyrène fournie par OF	1h30mn

Francine Ladrière.

CRÉATRICE D'IMAGE

JOUR 1 APRES-MIDI					
Préparer une séance de massage Shirodhara	Préparation d'un environnement adapté avec des critères précis d'hygiène. Préparation également du donneur (masseur) et du receveur (massé)	Démonstration et apprentissage. Mise à disposition d'un fauteuil de massage en position assise. Mise à disposition des produits de soin et d'hygiène.	Remise d'un dossier pédagogique détaillé	Exercices pratiques sur un modèle. (Chaque apprenant sera, à tour de rôle, le massé et le masseur)	1h
Maitriser les techniques du massage bien être Shirodhara	S'exercer au massage sur les 5 zones identifiées : <ol style="list-style-type: none">1. Arrière du cou2. Ligne des épaules3. Nuque + arrière de la tête4. Côté de la tête et du cou5. Gorge Comprendre sur chaque zone les bienfaits physiques et énergétiques.	Démonstration et apprentissage. Mise à disposition d'un fauteuil de massage en position assise. Mise à disposition des produits de soin.	Remise d'un dossier pédagogique détaillé	Exercices pratiques sur un modèle. (Chaque apprenant sera, à tour de rôle, le massé et le masseur)	1h
Finaliser le rituel du massage Shirodhara.	Apprendre à clôturer le massage	Démonstration et apprentissage. Mise à disposition d'un fauteuil de massage en position assise. Mise à disposition des produits de soin.	Remise d'un dossier pédagogique détaillé	Exercices pratiques sur un modèle. (Chaque apprenant sera, à tour de rôle, le massé et le masseur)	1h