

177 chemin de la Pirole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

« Formation Massage Lemniscate & Polarités »

Cette formation vous invite à plonger au cœur du massage Lemniscate et à explorer le principe des polarités, fondement des pratiques corporelles énergétiques. Ce travail d'harmonisation des pôles nourrit l'équilibre du flux vital et fait émerger un toucher à la fois profond, vivant et résonnant.

Vous apprendrez à acquérir la gestuelle spécifique du mouvement en « 8 », symbolisant le signe de l'infini, ainsi que les postures appropriées pour optimiser votre efficacité. La formation met également l'accent sur l'écoute, l'intention et la maîtrise des nuances de rythme, afin de donner à chaque manoeuvre sa pleine cohérence.

Le massage Lemniscate est une approche codifiée et énergétique, conçue pour rééquilibrer le flux vital, favoriser la détente et installer un relâchement profond. Cette pratique invite à un toucher pleinement incarné, où respiration, présence et intention se conjuguent pour offrir au massé une expérience harmonieuse, ressourçante et profondément revitalisante.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Intégrer les règles d'hygiène, de sécurité et de confort, en maîtrisant le draping pour chaque client.
- Adapter sa pratique avec présence et écoute, afin d'installer une relation de confiance et de qualité.

- Explorer et incarner les fondamentaux et la gestuelle du massage Lemniscate.
- Comprendre et ressentir les principes du travail énergétique, de l'énergie subtile et de la polarisation.
- Développer un toucher précis, nuancé et harmonisant, capable de libérer les tensions et fluidifier l'énergie corporelle.
- Optimiser posture, respiration et fluidité des manœuvres pour un massage profond, respectueux et revitalisant.

DURÉES

La formation au massage Lemniscate se déroule sur 21 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 3 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en Massage Lemniscate.

MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

La formation au massage Lemniscate repose sur une pédagogie active, progressive et incarnée, conçue pour transmettre à la fois la justesse du geste, la posture professionnelle et la qualité de présence indispensables à un soin harmonieux.

Chaque stagiaire est accompagné de manière attentive et personnalisée par la formatrice, dans un cadre sécurisant, clair et structurant.

L'enseignement s'articule autour d'apports théoriques ciblés, de démonstrations précises et de temps de pratique guidée, favorisant une intégration naturelle des manœuvres. Une attention particulière est portée au mouvement spécifique de la lemniscate (le 8), fil conducteur du massage, qui permet de relier, d'unifier et de remettre en circulation les flux corporels et énergétiques.

La pédagogie invite chacun à ressentir la gestuelle de l'intérieur, à ajuster son toucher, sa posture et sa respiration, afin de donner au massage une qualité à la fois précise, sensible et profondément cohérente.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manœuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement la gestuelle, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation au massage lemniscate, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis a lieu en fin de formation, lors d'une mise en situation professionnelle où chaque stagiaire réalise le massage Lemniscate d'1h00.

Elle porte notamment sur les critères suivants :

- **Présence et centrage** : évaluation de la capacité à rester centré, attentif et respectueux tout au long de la séance.
- **Fluidité et précision du geste** : appréciation de la fluidité, de la continuité et de la justesse des mouvements.
- **Maîtrise du mouvement de la lemniscate (le 8)** : vérification de l'exactitude, de la symétrie et de la continuité des mouvements caractéristiques du massage Lemniscate.
- **Harmonisation des polarités et circulation de l'énergie** : capacité à percevoir, relier et équilibrer les pôles énergétiques du corps pour soutenir une circulation fluide et harmonieuse.
- **Pratique attentive et bienveillante** : veiller au confort du receveur, au respect du draping, de l'hygiène, de la sécurité et de l'éthique, où chaque manœuvre s'accompagne de soin, de présence et d'attention.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques et de s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome et capable de proposer un soin harmonieux, fluide et énergisant.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 3 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et de la formatrice
- Histoire et philosophie du massage Lemniscate / Énergétique
- Ses objectifs ainsi que ses bienfaits et ses contre-indications
- L'installation, les besoins et le respect du receveur

- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Prise de contact et présentation des différentes manoeuvres

Après-midi

- Maîtriser la technique du draping pour un massage respectueux et professionnel
- Apprentissage enchaînements du dos
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînements des jambes postérieures
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Révision du jour 1
- Apprentissage enchaînements des jambes antérieurs
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Apprentissage enchaînement du ventre, du buste et des bras
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement du visage & crâne
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Entraînement intensif avec suivi rigoureux de la précision gestuelle et de la maîtrise du savoir-faire de chaque stagiaire
- Retours & questions

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation

