

## Perfectionnement Modelage de Détente

*Modelage Bien-être à but non-thérapeutique*

Suite au stage Découverte du Modelage de relaxation, le stage perfectionnement affine vos connaissances et vous assure les bases indispensables pour pratiquer avec Qualité et Sérénité. Il se déroule durant 2 jours sur 1 week-end.

Vous allez réviser les gestes élémentaires, vous approprier de nouvelles techniques plus élaborées, maîtriser la durée du Modelage et travailler sa fluidité. Vous découvrirez les manœuvres reliant et unifiantes afin de vous amener à la construction d'un Modelage Détente Complet. L'objectif de ce stage réside dans le fait que vous soyez capable de donner une séance complète de modelage détente dans un cadre familial ou de loisir.

### Public concerné

Particuliers passionnés pour une formation à but personnel et de loisir.

### Nature de l'action de Formation

Action d'acquisition de techniques, de gestuelles propres au modelage détente.

### Objectif

A l'issue du cours :

Les élèves formés (e)s doivent savoir donner une séance complète de Modelage Détente.

- Postures.
- Souffle.
- Gestuelle.

### Pré-requis

Particuliers :

Avoir suivi la formation « découverte du modelage de détente ».

### Moyens pédagogiques

Un support de cours est remis à chaque participant.

Prévoir de quoi prendre des notes.

Prévoir Une tenue confortable (jogging, pantalon thaï, chaussettes ou tongs d'intérieur), un drap housse 1 pers. et un drap de bain, un maillot de bain (deux pièces pour les femmes).

### Organisation, durée formation

Les cours laissent une large place à la pratique.

Quelques points de théorie vous sont dispensés durant toute la formation (règles de sécurité, historique modelage, ...).

Durée de la formation :

2 x 14h / 2 x 2 jours

### Programme sur 2 x 2 jours

Déroulement de la formation :

« Initiation à la pratique du modelage détente ».

Bien-être de la personne effectuant le modelage :

Chaque journée commence par un échauffement dont le but réside dans le fait de se détendre et se donner de l'énergie pour pratiquer.

Enseignement pratique :

Les techniques sont montrées par petites séquences sur un participant.

Les élèves travaillent ensuite en binômes.

Tour à tour, chacun peut ainsi pratiquer les gestes en étant corrigé, et recevoir le modelage afin de bien comprendre les ressentis du point de vue donneur et receveur.

Les groupes sont composés de **8 personnes maximum**, ce qui permet à la formatrice d'être plus à l'écoute des élèves, et de vérifier parfaitement la gestuelle et les postures. Ceci facilitant aussi les échanges durant la formation.

Enseignement théorique :

Un peu de théorie afin de vous expliquer :

- L'histoire du modelage choisi.

- Les règles de sécurité, d'hygiène ainsi que les contre indications du modelage.

- Comment préserver votre énergie lorsque vous donnez un modelage.

- Formation effectuée sur une journée, donc très axée sur la pratique du modelage.

### Validation de la formation

La formatrice évalue chaque élève durant la journée de formation.

### Sanction de la formation

A l'issue de la formation, l'organisme Absolu Zen délivre au stagiaire une « Attestation » de fin de formation.

S'agissant d'une initiation, « l'attestation » n'a aucune valeur de diplôme ou certificat. Elle atteste juste de votre présence et de votre suivi de cette formation.