takoforma

Programme de formation



Formation Massage Lomi Lomi

Initiation aux gestes fondamentaux

1 jour - 7 h

Hors pauses et déjeuner

Dates et sessions : nous consulter.

490 €

D'origine hawaïenne, le massage Lomi Lomi associe des mouvements fluides et enveloppants réalisés avec les mains et les avant-bras. Cette journée permet de découvrir sa gestuelle, son rythme et la qualité du contact, puis de les intégrer dans un enchaînement court guidé.

Objectifs

- Identifier les caractéristiques du massage Lomi Lomi.
- Accueillir et installer le receveur dans le respect de son confort et de son consentement.
- Découvrir les gestes de base avec les mains et les avant-bras.
- Coordonner posture, déplacements et mouvements.
- Réaliser un enchaînement guidé d'environ 30 minutes.

Public

Tout public débutant et praticiens du bien-être souhaitant enrichir leur pratique.

Pré-requis

Aucun prérequis technique.

Tako Forma - 7 Avenue de Rocroi, 91380 Chilly-Mazarin
contact@nicorelax-formation.com - www.nicorelax-formation.com



Formation Massage Lomi Lomi

Initiation aux gestes fondamentaux

1 jour - 7 h

Hors pauses et déjeuner

Dates et sessions : nous consulter.

490 €

Programme

Matin - Découverte et bases du Lomi Lomi (3 h 30)

• Accueil, présentation et attentes des participants.

• Repères sur les origines hawaïennes et les principes du Lomi Lomi : fluidité, rythme et continuité.

• Cadre du massage de bien-être : hygiène, consentement, précautions et situations nécessitant d'adapter ou de reporter la séance.

• Installation, drapage et respect de l'intimité.

• Posture, transferts de poids et premiers gestes sur le dos et la face postérieure des jambes.

Après-midi - Gestuelle et pratique guidée (3 h 30)

• Révision des mouvements avec les mains et les avant-bras.

• Découverte de gestes simples sur les bras et les jambes en position dorsale.

• Ajustement de la pression et travail des transitions.

• Pratique supervisée en binômes : un enchaînement guidé d'environ 30 minutes par participant.

• Évaluation formative, corrections et bilan de la journée.

Pédagogie et évaluation

Démonstrations commentées, pratique en binômes et corrections individualisées. Évaluation par observation de la posture, des gestes, du confort et de la continuité. Remise d'une attestation de formation.

Modalités d'inscription

Pour connaître les dates et vous inscrire :

Par email : **inscription@nicorelax-formation.com**
Par téléphone : **06 12 78 15 56**

Tako Forma - 7 Avenue de Rocroi, 91380 Chilly-Mazarin
contact@nicorelax-formation.com - www.nicorelax-formation.com