



## PLAN DE FORMATION MASSAGE HAWAÏEN

Le massage Hawaïen ou Lomi-Lomi est un massage profondément relaxant. Il procure un lâcher prise incroyable grâce au mouvement de vague incessant effectué avec les avant-bras du praticien.

Un moment magique, hors du temps qui fait voyager dans les îles du Pacifique. Un massage original pour ceux qui veulent lâcher prise.

### OBJECTIF

- ✓ Découvrir le massage dans la philosophie hawaïenne
- ✓ Intégrer les particularités du massage : les déplacements, le travail avec les avant-bras, le travail dessus-dessous
- ✓ Réaliser un massage traditionnel hawaïen de 1h grâce à un travail spécifique des avant-bras

### MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :  
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon)
- Matériel à apporter par le stagiaire :  
1 petite et 2 grandes serviettes + stylo pour prendre des notes

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté et de la santé / personne en reconversion.

### PREREQUIS NECESSAIRE

Pas de prérequis technique. Être à l'aise dans la pratique du massage aux huiles sous réserve de l'entretien préalable.

Cette action de formation peut être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Jour 1 matin :**

#### Théorie :

Histoire  
Indications et contre-indications au massage  
Spécificités du massage hawaïen

#### Pratique :

Entraînement au travail avec les avant-bras et aux déplacements spécifiques aux Hawaïens  
Donneur/receveur protocole des techniques fondamentales : lissage hawaïen avec les avant-bras ; technique du petit train ; « Rocking »  
Protocole du dos : démonstration, donneur/receveur

### **Jour 1 après-midi :**

Démonstration du protocole du massage du dos (suite)  
Donneur/receveur protocole du dos

### **Jour 2 matin :**

Questions / réponses  
Révision protocole du dos  
Démonstration des techniques de massage des jambes arrière, lissage simple, technique de lissage combiné aux mobilisations  
Donneur/receveur protocole des jambes arrière

### **Jour 2 après-midi :**

Démonstration des techniques de massage des jambes avant, Donneur/receveur protocole des jambes avant  
Démonstration des techniques de massage du buste avant : travail des bras en déplacement hawaïen ; travail dessus/dessous en même temps  
Donneur/receveur protocole du buste avant

### **Jour 3 matin :**

Questions / Réponses  
Révision protocole jambe + buste

### **Jour 3 après-midi :**

Evaluation fin de formation : exécuter un protocole de massage hawaïen de 1h  
Bilan de fin de formation

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

**DUREE** : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour

**TARIF** : 525 €