



PROGRAMME DE FORMATION
« ATELIER ART DU TOUCHER - MODULE 1 »

(Durée : 7 heures)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Atelier pratique : les participants s'immergent pendant une journée complète dans l'univers du toucher et du relationnel.
- Intégrer aux soins et relationnel quotidiens un toucher doux, apaisant, chaleureux, posé, bienveillant, à l'écoute.
- Améliorer la relation aidant – aidé : meilleure gestion du stress, augmentation de la confiance, aide au soulagement de la douleur.
- Être capable d'effectuer de courts massages complémentaires aux soins : Pieds, mains, tête, membres, avec ou sans huile.

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- Tout personnel soignant, infirmier(e)s libéraux (ales), aidants familiaux.
- Toute personne désireuse de s'initier à l'Art du Toucher.
- Aucun prérequis.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- **Matinée :**
 - o Accueil du groupe, présentation, mise en route (étirements, respirations, auto-massages)
 - o Introduction : L'importance du toucher, les bénéfices, les possibilités, les limites. (théorie)
 - o Entrer en contact : créativité autour d'un premier contact, établir la confiance. (pratique)
 - o Technique & principes du toucher (pratique) : comment toucher – gestuelle générale : exercices pratiques en binômes au sol, ou sur table, allongé, assis, debout ;
 - o Posture de l'aidant : poids des corps, respiration, rythmique du massage (pratique)
- **Après- midi :**
 - o Techniques et exercices pratiques de courts massages : pieds, mains, membres, tête (par 2)
 - o Intégration du toucher et des massages dans des mises en situations (en groupe)
 - o Massages relaxants / dynamisants entre aidants (par 2)
 - o Temps de questions réponses, révisions & assimilation
 - o Pratique supervisée d'exercices courts de massage (correction et conseils personnalisés)
 - o Conclusion

MODALITES DE SUIVI

- Signature d'une feuille d'émargement.

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation continue au cours de la journée.
- A l'issue de la formation, les participants se voient délivrer une attestation de fin de formation validant leurs acquis.
- Une évaluation à chaud permet de mesurer la satisfaction des stagiaires.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Les principes théoriques sur l'art du toucher, seront abordés sous formes d'exercices pratiques réalisés en binôme ou en petits groupes, au sol, sur table, assis, debout.
- Support théorique illustré.
- Formation en intra ou inter-établissements.

MOYENS TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- Groupes constitués de 8 personnes maximum.
- L'intervenante est Amandine Pellizzari, praticienne en Massage Thaï Traditionnel, M. T. Dynamique et Réflexologie Plantaire Thaï, formée par David Lutt, ostéopathe français fondateur de l'école Lulyani et de l'Ostéothaï (soin intégrant les principes ostéopathiques au cœur du Massage Thaï).
- La thématique de cette formation peut être approfondie en suivant la formation « ATELIER ART DU TOUCHER - MODULE 2 »