

## BOÎTE À OUTILS TACTILES : MASSAGES BIEN-ÊTRE POUR PERSONNES ÂGÉES



### Objectifs

Le toucher est un sens qui est structuré par des dimensions individuelles, personnelles et culturelles. Face à une personne vulnérable, en plus d'assurer les gestes techniques et médicaux, le toucher permet aussi d'apaiser, de sécuriser et de soulager.

Cette formation « boîte à outils tactiles » met au service des soignants une gamme d'outils pratiques qui contribuera à valoriser leur relation et à enrichir leurs soins auprès de leurs patients

### Programme

**Le sens du toucher, sensation, perception et représentation**

**Le corps et le sujet**

**Les différents touchers : relationnel, relaxant, contenant, dynamisant**

**Apprentissage de différents massages**

- Visage : auto-massage du visage et repérage anatomique/en binôme : le toucher-détente du visage en position assise avec huile/lait hydratant
- Mains et avant-bras : auto-massage des mains ; nomenclature des gestes/ le toucher-détente des mains et bras en position assise avec huile/lait/crème hydratante
- Pieds et jambes : auto-massage des pieds et repérage anatomique/la décontraction musculaire des jambes ; pieds chaussés et habillés/la stimulation du retour veineux des jambes ; pieds et jambes nus avec huile/lait hydratant
- Dos : auto-massage du dos et repérage anatomique/le toucher-détente du crâne et de la nuque, épaules en position assise, habillée, sans huile

**La relaxation**

- Présentation rapide des différentes techniques de relaxation
- Initiation à la relaxo-kinésie : le plaisir du mouvement avec renforcement de l'équilibre

### Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques, avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Pour une meilleure efficacité, la participation à ce stage suppose que le stagiaire accepte de masser et être massé
- Apports théoriques et méthodologiques, nombreux ateliers pratiques de massages et de relaxation (relaxo-kinésie)
- Remise d'un support pédagogique

### Durée

2 jours soit 14 heures

### Public

Tout professionnel amené à prendre en charge des personnes âgées

### Tarifs

460 € nets par stagiaire

### Prérequis

Aucun

### Lieux

Inter ou intra entreprise

### Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

