

# Formation massage deep tissue

## PROGRAMME DETAILLE

### PRESENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le **massage deep tissue**, des manœuvres (pétrissage, zigzag, percussion, étirement...) et des postures nécessaires à sa bonne pratique.

### PUBLIC ET ACCESSIBILITE

- Professionnels de l'esthétique, du spa, du bien-être, du médical et paramédical souhaitant acquérir des compétences complémentaires à son activité. Porteurs et créateurs d'entreprises aux massages relaxants
- **Accessibilité handicap** : nous contacter pour étude personnalisée

### PRE-REQUIS

Occuper un poste ou en chercher un dans un institut d'esthétique ou de spas, dans une structure médicale, ou avoir un projet d'installation en pratique de massages

### OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un massage en toute autonomie (techniques, fluidité, drapping, environnement)
- Adopter des postures équilibrées et non épuisantes
- Connaitre les contre indications et les bienfaits
- Savoir adapter le rythme et la pression aux besoins du massé
- Savoir installer un poste de travail efficacement

### METHODE PEDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est de 10% de théorie et 90% de pratique. La technique est montrée par la formatrice en petite séquence, zone par zone pour un meilleur apprentissage et mémorisation. Puis les apprenants reproduiront chaque technique sous la supervision de la formatrice qui corrigera techniques, postures...

### MOYEN PEDAGOGIQUE

Des protocoles détaillés sont remis à chaque apprenant comprenant l'apport théorique et pratique. Des planches sont affichées dans l'espace formation. La lecture d'ouvrages est fortement conseillée.

### Suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats

- Feuille d'émargement signée par l'apprenant et la formatrice
- Attestation de fin de formation : en application de l'article L.6353-1 du Code du Travail, une attestation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation
- Evaluation pour chaque technique via de la mise en pratique

### PROGRAMME

#### Jour 1

**9H00** : Accueil des participants, émargement, tour de table (si plusieurs stagiaires). Présentation de l'organisation de la journée et des informations pratiques



**9h20** : Théorie (histoire du massage, bienfaits, contre-indication, tarif, huile, équipement, tenue...).  
Echauffement corporel. Connaître les postures de base (cavalier et fente). Installation de l'équipement  
(table, serviettes, huile...)

**10h15** : Présentation du protocole et du découpage en zone par zone

**10h30** Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur la zone postérieure (prise de contact, lissage, étirement, zigzag...) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises toute la matinée.

**12h30** Pause déjeuner

**13h30** Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur la zone postérieure (pression glissée, tapotement, percussion...) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises tout l'après-midi

**16h45** Retour sur la journée, questions et rangement

## **Jour 2**

**9H00** Questions sur la 1<sup>ère</sup> journée

**9h15** Echauffement

**9h30** Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur la zone antérieure (buste, bras, jambes, pieds, fin de contact) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises

**12h30** Pause déjeuner

**13h30** Révisions de certains points si besoin du stagiaire et questions

**14h30** Evaluation du stagiaire sur l'intégralité du massage

**16h** Révisions, corrections des manœuvres et questions

**16h45** Retour sur la journée et formation, questions et rangement

## **INSCRIPTION**

La procédure d'inscription est la suivante :

- Un entretien est réalisé par téléphone afin de connaître votre projet, vos besoins et présentation du programme, objectifs, déroulé de la formation...
- Inscription en ligne
- Envoi d'un contrat ou convention et d'une convocation par email
- Envoi d'un lien pour accéder à différents documents (CGV, livret accueil, liste équipement, règlement intérieur...)
- Remise d'une attestation de fin de formation et d'une certification (*n'a pas valeur de diplôme d'État*)

Le nombre de stagiaires est de maximum 8.

## **DELAI D'ACCES**

Le délai d'accès : l'apprenant pourra s'inscrire à tout moment selon les dates disponibles à l'inscription et au plus tard 1 jour avant la formation, selon les places restantes.

## **LIEU DE FORMATION**

93 Chemin de la Guichardière 49125 Briollay (12min A11 Angers)

## **DUREE ET HORAIRES**

- 2 jours, soit 14h
- 9h-12h30 et 13h30-17h



## DATES DE LA/LES FORMATION(S)

Voir la fiche d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

## TARIFS

- Particulier : 450€
- Prise en charge (OPCO, entreprises, pole emploi) à partir de 550€ (nous consulter pour plus de précisions)
- Un acompte de 30% lors de l'inscription et le solde est à régler le premier jour de la formation.

## FORMATRICE

Réveillard Céline, formatrice en massages bien-être certifiée

**Contact** : contact.czen49@gmail.com ou 07.82.14.76.82

